

JONATHAN HAIDT



„O carte minunată“
—THE GUARDIAN—

IPOTEZA FERICIRII

Armonia dintre știința modernă
și vechea înțelepciune

Ipoteza fericirii

Armonia dintre știința modernă
și vechea înțelepciune

miop books

Pentru Jayne

Cuprins

<i>Introducere: Prea multă înțelepciune</i>	<i>7</i>
Capitolul 1	
Eul divizat	13
Capitolul 2	
Schimbarea minții	41
Capitolul 3	
Reciprocitatea și răzbunarea	69
Capitolul 4	
Greșelile celorlalți	87
Capitolul 5	
În căutarea fericirii	115
Capitolul 6	
Iubirea și atașamentele	147
Capitolul 7	
Ce dulce-i câteodată nenorocul!	181

Capitolul 8	
Bucuria virtuții	207
Capitolul 9	
Divinitate cu sau fără Dumnezeu	239
Capitolul 10	
Fericirea vine dintr-o îngemănare	279
Capitolul 11	
Concluzie: Despre echilibru	313
<i>Despre autor</i>	<i>316</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>317</i>
<i>Note</i>	<i>319</i>
<i>Bibliografie</i>	<i>332</i>

INTRODUCERE:

Prea multă înțelepciune

Ce ar trebui să fac, cine ar trebui să fiu, cum ar trebui să trăiesc? Aceste întrebări nu se formează în mintea tuturor, și nu le este căutat răspunsul în toate culturile sau epocile cu același elan, dar ele sunt întrebări frecvente în ziua de azi. Ne îndreptăm pentru sfaturi și răspunsuri spre religie, filozofie, literatură, știință sau către cel de lângă noi. Avem momente de iluminare și secunde de epifanie. Hotărâm să ne schimbăm pe noi, să ne schimbăm obiceiurile sau ținuturile în viață. Și totuși, aproape mereu se alege praful de aceste hotărâri. De ce?

Înțelepciunea este ieftină acum. Nu mai trebuie să batem cale lungă pe un munte îndepărtat pentru a primi vorbe de duh de la un guru; acestea vin în valuri prin intermediul paginilor de calendare, pe pliculețele de ceai, pe capacele de băuturi răcoritoare și în e-mailurile în masă trimise de prieteni bine intenționați. Suntem acum ca locuitorii cărții *Biblioteca Babel* de Jorge Luis Borges – o bibliotecă infinită, ale cărei cărți conțin orice combinație posibilă de litere, și astfel trebuie să existe undeva o explicație a modului de folosire a acestei biblioteci și a existenței sale. Și totuși, bibliotecarii lui Borges bănuiesc că nu vor găsi niciodată această carte printre kilometrii de nimicuri.

Perspectivile noastre sunt mai luminoase însă. Puține dintre sursele noastre de înțelepciune sunt niște prostii și multe sunt în întregime adevărate. Și totuși, pentru că și biblioteca noastră este practic infinită – nici o persoană nu poate citi vreodată mai mult de o mică fracțiune din numărul de cărți

existente – ne aflăm în fața paradoxului abundenței: cantitatea ne subminează calitatea lecturilor. Puși față în față cu o asemenea bibliotecă vastă și minunată, de cele mai multe ori doar ne uităm prin cărți sau citim recenziile criticilor. Poate că am întâlnit deja Cea Mai Măreață Idee, lucru care ne-ar fi transformat complet dacă am fi savurat-o, dacă am fi luat-o în serios și încorporat-o în viața noastră.

Această carte pune în discuție zece Mari Idei. Fiecare capitol este o încercare de a savura o idee care a fost descoperită de câteva dintre marile civilizații ale omenirii – de a o pune sub lupă în lumina a ceea ce au demonstrat cercetările științifice și de a extrage din ea lecțiile care încă pot fi aplicate vieții noastre moderne.

Eu sunt un psiholog social. Fac experimente pentru a încerca să aflu lucruri noi despre un aspect al vieții sociale umane și ceea ce mă pasionează este moralitatea și sentimentele morale. De asemenea, sunt și profesor. Predau un curs introductiv de psihologie la Universitatea Virginia la care încerc să explic tot domeniul psihologiei în numai 24 de ore. Trebuie să prezint mii de descoperiri despre orice, de la structura reținei până la mecanismele iubirii și să sper că studenții mei înțeleg și rețin totul. În timp ce mă luptam cu această provocare în primul an de profesorat, mi-am dat seama că existau câteva idei care tot apăreau în timpul seminariilor mele și că aceste idei fuseseră exprimate mult mai elocvent de gânditori din trecutul nostru istoric. Pentru a rezuma ideea că sentimentele noastre, reacțiile pe care le avem la anumite evenimente și unele boli mintale sunt cauzate de filtre mintale prin care noi privim lumea, nu aș putea să o spun mai bine decât a spus-o Shakespeare: *„Căci nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa.”*¹ Am început să folosesc astfel de citate pentru a-i ajuta pe studenții mei să-și amintească marile idei din psihologie și am început să mă întreb câte există oare.

Pentru a afla, am citit multe lucrări de înțelepciune antică, în special din cele trei zone ale gândirii clasice recunoscute:

India (Upanișadele, Bhagavad Gita, învățăturile lui Buddha), China (Analectele lui Confucius, Tao te Ching-ul, scrierile lui Meng Tzu și ale altor filozofi) și culturile Mării Mediterane (Vechiul și Noul Testament, filozofii greci și romani, Coranul). De asemenea, am citit o varietate de lucrări de filozofie din ultimii 500 de ani. De fiecare dată când am găsit o afirmație de natură psihologică – despre natura umană sau despre mecanismele minții și ale inimii – am scris-o pe o coală de hârtie. De câte ori găseam aceeași idee în mai multe locuri și perioade, am considerat-o o posibilă Mare Idee. Dar în loc să înșir mecanic cele mai răspândite zece idei psihologice ale umanității, am considerat că este mai importantă coerența decât frecvența lor. Am dorit să scriu despre un set de idei care s-ar potrivi bine împreună, s-ar sprijini și dezvolta reciproc și ar putea spune o poveste despre cum ființele umane pot găsi fericirea și împlinirea în viață.

A-i ajuta pe oameni să găsească fericirea și sensul în viață este exact scopul noului domeniu al psihologiei pozitive², un domeniu în care am fost activ³, așa că această carte este oarecum despre începuturile psihologiei pozitive în înțelepciunea antică și despre aplicațiile psihologiei pozitive în zilele noastre. Majoritatea cercetărilor discutate de mine au fost făcute de către oameni de știință care nu se consideră psihologi pozitivi. Cu toate acestea, am preluat zece idei antice și zeci de descoperiri moderne pentru a putea spune cea mai interesantă poveste posibilă despre înflorirea ființei umane și obstacolele pe care ni le punem în calea bunăstării proprii.

Povestea începe cu o explicație despre cum funcționează mintea omenească. Nu este vorba despre o explicație completă, bineînțeles, ci doar despre două adevăruri antice pe care trebuie să le înțelegeți înainte de a profita de psihologia modernă pentru a vă îmbunătăți viața. Primul adevăr este ideea de bază a acestei cărți: mintea este divizată în două părți, care uneori sunt în conflict. Ca un călăreț de pe spatele unui elefant, conștientul,

partea rațională a minții, nu are mare control asupra acțiunilor elefantului. În zilele noastre știm cauzele acestei diviziuni și știm și cum să facem ca elefantul și călărețul să lucreze mai bine împreună, ca o echipă. A doua idee îi aparține lui Shakespeare și se referă la faptul că „gândirea face ca lucrurile să fie într-un anumit fel“ (sau cum a spus Buddha⁴, „*Viața noastră este creația minții noastre*“). Dar putem îmbunătăți această idee veche prin a explica de ce majoritatea minților umane au înclinații înspre a vedea unele pericole și se îngrijorează de pomană. Putem face ceva pentru a schimba aceste înclinații folosind trei tehnici cu scopul de a spori fericirea, una veche și două moderne.

Al doilea pas în povestea noastră este să descriem viețile noastre sociale – din nou, nu putem face afirmații complete, ci doar spune două adevăruri care sunt cunoscute foarte bine, dar nu destul de apreciate ca atare. Unul este Regula de Aur. Reciprocitatea este cea mai importantă unealtă de care ne folosim pentru a ne înțelege cu oamenii, iar eu îți voi arăta cum să o folosești pentru a-ți rezolva problemele și pentru a evita să fii manipulat de către cei care folosesc reciprocitatea împotriva ta. Reciprocitatea este mai mult decât un instrument. Este un indiciu despre cum suntem făcuți noi oamenii și despre lucrurile de care avem nevoie, un indiciu care va fi important pentru a înțelege sfârșitul povestirii în ansamblu. Al doilea adevăr în această parte a povestirii este că suntem cu toții, prin natura noastră, ipocriți, și de aceea ne este așa de greu să urmăm Regula de Aur. Cercetări psihologice recente au descoperit mecanismele mentale care ne fac să vedem paiul din ochiul vecinului atât de bine și să nu observăm deloc bârna din propriul nostru ochi. Dacă știi cum îți funcționează mintea și de ce vezi lumea printr-un filtru distorsionat al binelui și al răului, poți să faci ceva pentru a reduce din îndreptățirea pe care o simți mereu și din frecvența conflictelor tale cu ceilalți, care sunt la fel de convinși de propria lor dreptate.

În acest punct al povestirii vom fi gata să întrebăm direct: De unde vine fericirea? Există câteva „teorii ale fericirii“ diferite.

Una dintre ele spune că ești fericit atunci când obții ceea ce vrei, dar știm foarte bine cu toții (și cercetările au demonstrat-o) că o astfel de fericire nu durează foarte mult timp. O ipoteză mai promițătoare spune că fericirea vine dinlăuntru nostru, și nu din a face lumea să se conformeze dorințelor tale. Această idee era foarte răspândită în lumea antică, iar Buddha, în India, și filozofii stoici greci și romani își sfătuiau adepții să rupă orice atașament față de oameni și evenimente, care sunt mereu imprevizibili și incontrollabili, și să cultive în locul acestora o atitudine de acceptare. Această idee antică își merită respectul cuvenit pentru că este adevărat că un răspuns mai eficient la frustrare este să-ți schimbi modul de a gândi în loc să schimbi lumea înconjurătoare. Și totuși, voi prezenta dovezi cum că această ipoteză a fericirii este greșită. Descoperiri recente arată că există lucruri pentru care merită să te lupti; există condiții externe ale vieții care te pot face fericit pentru mult timp. Una dintre aceste condiții este relaționarea – legăturile pe care le formăm și pe care avem nevoie să le formăm cu ceilalți. Voi prezenta cercetări care ne arată de unde provine iubirea, de ce iubirea pasională se răcește întotdeauna după o vreme, care este iubirea „adevărată”. Voi sugera că ipoteza fericirii oferită de Buddha și de stoici ar trebui să fie schimbată puțin: fericirea vine dinlăuntru, dar și din afară. Avem nevoie și de calea înțelepciunii antice, și de cea a științei moderne pentru a echilibra lucrurile perfect.

Următorul pas în această poveste despre înflorire este o privire asupra condițiilor dezvoltării și evoluției umane. Am auzit cu toții că ceea ce nu ne ucide ne face mai puternici, dar această afirmație este o simplificare grosolană și periculoasă a faptelor. Multe dintre lucrurile care nu te ucid te pot răni pe viață. Cercetări recente despre „dezvoltarea post-traumă” relevă când și de ce se transformă oamenii în timpuri dificile și ce poți face astfel încât să fii pregătit pentru o traumă sau ce poți face pentru a trece peste una. De asemenea, ni s-a mai

spus să cultivăm virtutea în noi, pentru că virtutea este propria ei recompensă, dar și această afirmație este o simplificare exagerată. Voi demonstra cum conceptele de moralitate și virtute s-au îngustat de-a lungul secolelor și cum ideile antice despre virtute și dezvoltare morală își găsesc locul în zilele noastre. Voi mai arăta cum psihologia pozitivă începe să ofere rezultate prin a-ți furniza moduri de a diagnostica și de a învăța despre propriile tale calități și virtuți.

Concluzia povestirii este întrebarea asupra sensului vieții: De ce unii oameni găsesc sens, împlinire și un scop în viață, în timp ce alții nu pot? Încep cu ideea potrivit căreia există o latură verticală, spirituală a vieții umane. Fie că se numește noblețe, virtute sau divinitate, fie că Dumnezeu există sau nu, oamenii *percep* pur și simplu sacralitatea, sfîntenia și bunătatea ca inerente altora și naturii. Voi prezenta propriile mele cercetări despre sentimentele morale de dezgust, înălțare și admirație pentru a explica felul cum funcționează această dimensiune verticală și de ce această dimensiune este atât de importantă pentru a înțelege fundamentalismul religios, războiul culturilor politice și căutarea sensului vieții de către om. De asemenea, voi analiza direct ce vor oamenii să spună când întreabă „Care este sensul vieții?” și voi da un răspuns acestei întrebări – un răspuns bazat pe filozofii antice despre scopul vieții, dar întregit de cercetări recente care întrec aceste idei vechi sau orice alte idei pe care este posibil ca tu să le fi întâlnit. Făcând acest lucru, voi revizui teoria fericirii. Aș putea să vă dezvălui concluzia finală în câteva cuvinte chiar acum, dar nu aș putea să o rezum în această introducere fără să-i minimalizez valoarea. Cuvinte de înțelepciune, sensul vieții, poate chiar răspunsul căutat de bibliotecarii lui Borges – toate aceste lucruri poate trec peste noi de zeci de ori pe zi, dar nu se pot împământenii dacă nu ne facem timp să le savurăm, să le punem în aplicare, să le punem la îndoială, să le îmbunătățim și să le corelăm cu viața noastră. Acesta este scopul meu în această carte.

Capitolul 1

Eul divizat

*Căci trupul poartă împotriva duhului, iar duhul
împotriva trupului; căci acestea se împotrivesc unul
altuia, ca să nu faceți cele ce ați voi.*

– Epistola către Galateni a Sfântului Apostol Pavel, 5:17¹

Dacă pasiunea conduce, fie ca rațiunea să țină frâiele.

– Benjamin Franklin²

Prima dată am călărit un cal în 1991, în Parcul Național Great Smoky din Carolina de Nord. Mai călărisem când eram copil, iar un adolescent ținea calul de hățuri, dar asta era prima dată când călăream fără să fie cineva care să țină hățurile. Nu eram singur – mai erau alți opt oameni pe alți opt cai și unul dintre acei oameni era paznicul parcului – așa că acea experiență nu cerea prea mult de la mine. Și totuși, a fost un moment dificil. Călăream câte doi pe cărarea unui versant abrupt al unui deal, iar calul meu se afla în afară, cam la un metru de marginea cărării. La un moment dat, cărarea cotea brusc la stânga și calul meu a luat-o drept spre marginea drumului. Am înghețat. Știam că trebuia să îl îndrept spre stânga, dar mai era un cal la stânga mea și nu voiam să mă ciocnesc cu el. Aș fi putut să strig după ajutor sau să urlu „Atenție!”, dar o parte din mine a preferat să se prăvălească de pe creastă decât să par un idiot. Așa că am înlemnit. Nu am făcut

absolut nimic în timpul celor cinci secunde critice în care calul meu și calul de lângă mine au cotit la stânga, singuri, cu calm.

Cum mi-am mai revenit din panică, am râs singur de temerea mea stupidă. Calul știa exact ce avea de făcut. Mersese pe cărarea respectivă de sute de ori și nu avea nici un interes să se prăbușească în hău și să moară. Nu avea nevoie ca eu să-i spun ce să facă; de fapt, de fiecare dată când am încercat să-i spun ce să facă nu prea a părut să-i pese. Mă înșelasem groaznic pentru că petrecusem ultimii zece ani conducând mașini și nu cai. Mașinile se prăbușesc de pe pantă dacă nu le spui tu ce să facă.

Gândirea umană se bazează pe metaforă. Înțelegem lucruri noi sau complexe în funcție de lucrurile pe care le știm deja.³ De exemplu, este dificil să te gândești la viață, în general, dar odată ce aplici metafora „viața este o călătorie“, aceasta te conduce spre o anumită concluzie: trebuie să studiezi terenul, să-ți alegi o direcție, să îți găsești niște tovarăși de drum potrivești și să te bucuri de călătorie, pentru că s-ar putea să nu găsești nimic la capătul drumului. De asemenea, este greu să te gândești la minte dar, odată ce îți alegi o metaforă și pentru ea, aceasta îți va ghida gândirea. De-a lungul istoriei, oamenii au trăit cu animalele și au încercat să le controleze, iar aceste animale și-au găsit locul în metaforele antice. Buddha, de exemplu, a comparat mintea cu un elefant sălbatic:

În vremuri îndepărtate, mintea mea obișnuia să hălăduiască oriunde dorința egoistă, pofta trupească sau plăcerea o îndemna. Azi, această minte nu mai zburdă și se află sub controlul armoniei, la fel cum un elefant sălbatic este controlat de dressorul lui.⁴

Platon a folosit o metaforă similară în care sinele (sau sufletul) este o trăsură ale cărei hățuri sunt ținute de partea

calmă și rațională a minții. Birjarul lui Platon trebuia să controleze doi cai:

Calul din dreapta e de-un soi mai bun, are statură dreaptă, trupul bine tăiat, grumazul falnic, botul arcuit, ochi negri; e dornic de onoruri, dar totodată cumpătat și rușinos; când îl mâni, biciul nu-și are rostul, pentru că ascultă numai de vorbă. Celălalt cal, dimpotrivă, e șui și greoi... tovarășul insolenței și al mândriei; e surd la comenzi și doar cu lovituri de bici și îmboldiri îl poți mâna.⁵

Pentru Platon, unele dintre emoții și pasiuni sunt bune (de exemplu, iubirea onoarei) și ajută sinele să apuce pe drumul corect, în timp ce altele sunt rele (poftele și dorința trupească). Telul educației platonice era să îl ajute pe birjar să câștige controlul total asupra ambilor cai. Sigmund Freud ne-a oferit un model similar 2300 de ani mai târziu.⁶ Freud a spus că mintea se divide în trei părți: eul (eul rațional, conștient), supraeul (conștiința, un angajament uneori prea rigid față de regulile societății) și sinele (dorința de a obține cât mai multă plăcere, cât mai repede). Metafora pe care o folosesc când îmi țin seminarul despre Freud este să mă gândesc la psihic ca la un cal și o căruță (trăsură victoriană) în care birjarul (eul) se luptă din răspuțeri să controleze un cal neascultător, năvălaș și flămând (sinele), în timp ce tatăl birjarului (supraeul) stă pe scaunul din spate și îi reproșează birjarului tot ce face greșit. Pentru Freud, scopul psihanalizei era scăparea din această stare demnă de milă prin întărirea eului, oferindu-i astfel un control mai mare asupra sinelui și mai multă independență față de supraeu.

Freud, Platon și Buddha trăiau în lumi cu animale complet domesticite. Cunoșteau lupta de a-ți exercita controlul asupra unei ființe mai mari decât tine. Dar în secolul XX, mașinile au înlocuit caii, iar tehnologia le-a dat și mai mult control oamenilor asupra lumii lor fizice. Când oamenii căutau

metafore era ușor să-și imagineze mintea ca pe șoferul unei mașini sau ca pe un program care rulează pe un calculator. A devenit posibil ca oamenii să uite de inconștientul lui Freud, care se baza pe interpretarea unor vise mai dubioase de-ale lui oricum, și să studieze doar mecanismele gândirii și ale luării deciziilor. Asta au făcut oamenii de știință din domeniile sociale în ultima treime a secolului trecut: psihologii sociali au creat teorii ale „procesării informației” pentru a explica orice, de la prejudiciu la prietenie. Economisții au creat modele „de alegere conștientă” pentru a explica de ce oamenii fac ceea ce fac. Științele sociale se uneau sub ideea că oamenii sunt agenți raționali care își stabilesc scopuri și încearcă să le atingă folosindu-se de informațiile și resursele care le stau la dispoziție.

Și atunci de ce oare continuă oamenii să facă lucruri prostești? De ce unii nu reușesc să se controleze și să facă tot ceea ce știu că este bine pentru ei? Eu, de exemplu, pot să am voința să nu comand nici un desert. Dar când este deja pe masă în fața mea, nu pot să rezist. Pot să mă hotărâsc să îndeplinesc o anumită sarcină și să nu mă scol de la birou până nu am terminat ce am de făcut, și totuși cumva mă trezesc ducându-mă la bucătărie sau trăgând de timp în alte feluri. Mă pot hotărî să mă scol la 6 dimineața pentru a scrie, și totuși, după ce opresc alarma de la deșteptător, comenzile mele repetate de a mă scula din pat nu au nici un efect. Abia atunci înțeleg ce a vrut să spună Platon când spunea despre calul „netrebnic” că este „surd la comenzi”. Doar atunci când a trebuit să iau hotărâri cu adevărat importante, cum ar fi ce iubită este mai potrivită pentru mine, mi-am dat seama cât de neajutorat sunt. Știam ce trebuie să fac, și totuși, când le spuneam prietenilor mei că voi face lucrul corect, o parte din mine știa deja că nu mă voi ține de cuvânt. Sentimentele de vină, poftă sau teamă erau de cele mai multe ori mai puternice decât rațiunea. (Pe de altă parte, mă pricepeam foarte bine să îi muștruluiesc pe

prietenii mei care se aflau în aceeași situație). Poetul roman Ovidiu a surprins perfect situația mea într-un vers. În *Meta-morfoze*, Medeea este sfâșiată între iubirea pentru Iason și datoria față de tatăl ei. Ea plânge:

*Sunt târâtă de o nouă forță stranie. Dorință și
rațiune mă trag în direcții opuse. Văd drumul cel drept
și vreau să îl urmez, dar tot pășesc pe cel greșit.⁷*

Este greu să explici aceste cazuri de slăbiciune a voinței folosind teorii moderne despre alegerea rațională și procesul informațional. Metaforele mai vechi referitoare la controlul animalelor sunt mult mai potrivite. Imaginea pe care am inventat-o pentru situația mea, în timp ce mă minunam de propria slăbiciune, era un călăreț pe spatele unui elefant. Țin hăturile în mână și trăgând de ele într-un fel sau altul îl fac pe elefant să se întoarcă, să se oprească sau să pornească. Pot dirija lucrurile, dar numai când elefantul nu are dorințe proprii. Când elefantul vrea să facă ceva anume, eu nu îl pot opri oricât aș încerca.

Am folosit această metaforă pentru a-mi ghida gândirea timp de zece ani și când am început să scriu această carte m-am gândit că imaginea unui călăreț pe elefant ar fi foarte folosită pentru primul capitol, cel despre eul divizat. În cele din urmă, ea s-a dovedit folosită pentru fiecare capitol al acestei cărți. Pentru a înțelege aproape orice idee mare în psihologie, trebuie să pricepi cum mintea este divizată în părți care uneori sunt în conflict. Presupunem că există o singură persoană în fiecare trup, dar într-un fel suntem mai mult ca un comitet ai cărui membri au fost aduși să facă o treabă, dar care se descoperă uneori că fac lucruri diferite. Există patru feluri în care mințile noastre sunt divizate. Al patrulea este cel mai important, deoarece corespunde cel mai bine cu călărețul și elefantul, dar și primele trei contribuie la experiențele noastre legate de tentație, slăbiciune și conflict interior.

PRIMA DIVIZIUNE: minte versus trup

Uneori spunem că trupul are o minte proprie, dar filozoful francez Michel de Montaigne a dus teoria mai departe, sugerând că fiecare parte a corpului nostru are propriile emoții și motivații. Cel mai mult însă, Montaigne a fost fascinat de independența penisului:

Avem dreptate în a observa necuviința și obrăznicia acestui membru care se aruncă în față în momente nepotrivite, atunci când nu dorim, și care ne dezamăgește când avem nevoie de el cel mai mult. În mod cert se ia la întrecere pentru autoritate cu propria noastră voință.⁸

Montaigne a notat, de asemenea, că expresiile noastre faciale ne trădează gândurile ascunse: ni se ridică părul în cap, limba înlemnește, iar intestinele și sfincterele noastre au „*dilatații și contracții proprii, independent de dorințele noastre sau chiar împotriva lor*“. Unele dintre aceste efecte, știm acum, sunt cauzate de sistemul nervos autonom – rețeaua de nervi care controlează organele și glandele din corp, o rețea care este total independentă de voința sau controlul nostru intenționat. Ultimul lucru de pe lista lui Montaigne, intestinele, reflectă de fapt operațiunea unui al doilea creier. Intestinele noastre sunt căptușite de o rețea vastă de peste 100 de milioane de neuroni, care se ocupă de mașinăria menținerii rafinării ce procesează și extrage din mâncare substanțele de care are nevoie corpul nostru.⁹ Acest creier al stomacului este ca un centru administrativ regional ce se ocupă de toate treburile cu care creierul nostru nu vrea să-și bată capul. Ne-am aștepta atunci ca acest creier regional să primească ordine de la creierul central și să facă întocmai cum spune acesta. Dar, de fapt, creierul stomacului are un grad mare de autonomie și

continuă să funcționeze foarte bine chiar și atunci când nervul vag, care face legătura dintre cele două creiere, este secționat.

Creierul intestinelor își face simțită autonomia în mai multe feluri. El cauzează sindromul colonului iritabil când decide să îți „curețe” intestinele. Cauzează anxietate în creierul central când detectează infecții ale sistemului digestiv, făcându-te astfel să acționezi mai prudent atunci când ești bolnav.¹⁰ Și reacționează în moduri neașteptate la orice îi afectează neurotransmițătorii, cum ar fi acetilcolina și serotonina. Astfel, multe dintre efectele secundare inițiale ale Prozac-ului și ale altor medicamente pe bază de inhibitori selectivi de refacere a serotoninei sunt greață și schimbări la nivelul mobilității intestinale. Încercarea de a îmbunătăți funcționarea creierului principal poate interfera cu activitățile creierului sistemului digestiv. Independența creierului digestiv, combinată cu natura autonomă a mișcărilor organelor genitale, a contribuit probabil la formarea teoriilor indiene antice care spun că abdomenul conține trei chakre joase – centri energetici care corespund colonului/anusului, organelor sexuale și intestinelor. Despre chakra intestinelor se spune chiar că ar fi sursa intuițiilor – adică a ideilor care par să vină din altă parte și nu din cap. Când sfântul Pavel se plângea de lupta trupului contra spiritului, sigur se referea la aceeași diviziune și aceleași frustrări ca și Montaigne.

A DOUA DIVIZIUNE: stânga versus dreapta

O a doua diviziune a fost descoperită din întâmplare în anii '60, când un chirurg a început să taie creierul oamenilor în două. Chirurgul, pe numele său John Bogen, avea un motiv întemeiat pentru a face așa ceva – încerca să ajute oamenii ale căror vieți fuseseră distruse de crize masive de epilepsie. Creierul uman are două emisfere separate, unite printr-un pachet de nervi – corpul calos. Crizele începeau mereu într-un singur punct și se împrăștiu în zonele învecinate de țesut nervos.

Dacă o criză trece în cealaltă emisferă prin corpul calos, se poate împrăști în tot creierul, făcând persoana suferindă să cadă la pământ inconștientă, zguduită de convulsii. Așa cum în război se pot distruge poduri pentru a împiedica inamicul să le treacă, așa și Bogen a dorit să separe corpul calos pentru a împiedica răspândirea crizei.

La prima vedere, această tactică pare nebunească. Cum corpul calos conține cea mai mare aglomerare de nervi din tot corpul, înseamnă că îndeplinește o funcție importantă. Și chiar așa este, corpul calos leagă cele două emisfere, permițându-le să comunice între ele și să-și coordoneze activitățile. Cu toate acestea, experimentele de acest fel făcute pe animale au demonstrat că, la câteva săptămâni după operație, animalele își revin la normal. Așa că Bogen a riscat folosind pacienți umani și operația lui a avut efecte pozitive. Crizele de epilepsie s-au redus simțitor în intensitate.

Dar chiar nu s-a produs oare nici o vătămare a abilităților? Pentru a afla acest lucru, echipa chirurgicală a adus un tânăr psiholog pe nume Michael Gazzaniga, a cărui treabă era să afle efectele secundare ale acestei operații de „despărțire a creierului.” Gazzaniga s-a folosit de faptul că creierul își împarte procesele între cele două emisfere – stânga și dreapta. Emisfera stângă adună informații din jumătatea dreaptă a lumii (adică primește informații de la terminațiile nervoase din mâna dreaptă și piciorul drept, urechea dreaptă și jumătatea *stângă* a fiecărei retine care primește informații din *dreapta* câmpului vizual) și trimite comenzi de mișcare membrilor din partea dreaptă. Emisfera dreaptă este, în acest aspect, oglinda emisferei stângi, preluând informații din partea stângă a lumii și comandând mișcarea membrilor din partea stângă. Nimeni nu știe de ce semnalele se încrucișează în acest fel; și asta se întâmplă la toate vertebrele. Dar în alte aspecte, cele două emisfere nu mai sunt imaginea oglinduită una a celeilalte; ele se specializează în lucruri diferite. Emisfera stângă este

specializată în funcții ale limbajului și procedee analitice. În procese vizuale, este mai bună în a observa detalii. Emisfera dreaptă este mai bună la procesarea modelelor spațiale, inclusiv a modelului feței omenești. (Aceasta e originea conceptului popular simplificat că la artiști este mai dezvoltată „emisfera dreaptă”, iar la oamenii de știință „emisfera stângă“.)

Gazzaniga s-a folosit de această diviziune a muncii cerebrale pentru a prezenta separat informații fiecărei emisfere a creierului. El le-a cerut pacienților să se uite la o lingură pe un ecran și apoi insera scurt câte un cuvânt sau obiect în partea stângă sau dreaptă a ecranului așa de repede, că pacienții nici nu aveau timp să-și mute privirea. Dacă imaginea unei pălării era inserată în dreapta, aceasta se înregistra pe jumătatea stângă a retinelor (după ce imaginea trecuse prin corneea și fusese deja inversată), care trimiteau apoi informația în ariile de procesare vizuală din emisfera stângă. Gazzaniga întreba „Ce ați văzut?” și, deoarece emisfera stângă are capacități de limbaj totale, pacientul spunea cu ușurință „o pălărie.” Când imaginea pălăriei era inserată în stânga ecranului, imaginea era trimisă la emisfera dreaptă, care nu controlează limbajul. Când Gazzaniga întreba „Ce ai văzut?” pacientul răspundea, vorbind sub impulsul emisferei stângi, „nimic.” Dar când Gazzaniga ruga pacientul să folosească mâna stângă pentru a indica imaginea corectă dintr-o serie de imagini, pacientul arăta cu mâna o pălărie. Chiar dacă emisfera dreaptă văzuse pălăria, nu avea acces la centrul limbajului din emisfera stângă pentru a indica verbal ceea ce a văzut. Era ca și cum o inteligență diferită fusese încătușată în emisfera dreaptă, al cărei singur mijloc de exprimare era mâna stângă.¹¹

Când Gazzaniga a arătat imagini diferite celor două emisfere, lucrurile au devenit și mai ciudate. De exemplu, a arătat imaginea unui picior de găină în dreapta și imaginea unei case și a unei mașini acoperite de zăpadă în stânga. Apoi pacientului i s-au prezentat un rând de imagini și a fost rugat să arate ce

imagine se potrivește cu ceea ce a văzut pe ecran. Atunci mâna dreaptă a pacientului a indicat imaginea unei găini (care se potrivea cu imaginea piciorului de găină pe care îl văzuse emisfera stângă), în timp ce cu mâna stângă a indicat imaginea unei lopeți (care se potrivea cu scena cu zăpadă văzută de emisfera dreaptă). Când pacientul a fost rugat să își explice alegerile, el nu a spus: „Nu am idee de ce mâna mea stângă indică o lopată; cred că e vorba de ceva ce i-ai arătat emisferei mele drepte.“ Mai degrabă, emisfera stângă a inventat imediat o explicație plauzibilă. Pacientul a spus fără ezitare: „A, păi, imaginea găinii se potrivește cu imaginea piciorului de găină, iar lopata este pentru curățat cotețul de găini.“¹²

Această descoperire, cum că oamenii inventează motive pentru a-și explica felul în care se comportă, a fost denumită „confabulație“. Confabulația este atât de frecventă la pacienții cu afectare cerebrală, încât Gazzaniga numește centrul lingvistic din partea stângă a creierului modulul interpretativ, a cărui funcție este un comentariu intern a tot ceea ce face persoana respectivă, fără ca acest modul interpretativ să aibă acces la cauzele sau motivele reale ale comportamentului persoanei. De exemplu, în cazul în care cuvântul „mers“ era arătat repede emisferei drepte, pacientul se putea ridica de pe scaunul său și putea pleca. Dacă ar fi întrebat de ce s-a ridicat, el ar fi putut răspunde: „Mă duc să îmi iau o Cola“. Modulul interpretativ este bun la inventarea explicațiilor, fără să știe că a făcut acest lucru.

Știința a făcut descoperiri și mai ciudate. La unii pacienți cu emisferele separate sau cu corpul calos afectat, se pare că se dă o luptă acerbă între cele două emisfere, iar boala se numește sindromul mâinii străine. În aceste cazuri, una dintre mâini, de obicei mâna stângă, acționează în virtutea propriilor dorințe. Mâna străină poate ridica receptorul telefonului și mai apoi refuză să i-l dea mâinii drepte sau să îl ducă la ureche; refuză decizii pe care le ia posesorul ei: de exemplu, punând la

loc pe umeraș o cămașă pe care mâna cealaltă o luase de acolo; sau apucă încheietura celeilalte mâini și o împiedică să execute deciziile conștiente ale persoanei; în alte cazuri, mâna străină chiar încearcă să apuce de gât persoana și să o stranguleze.¹³

Aceste diviziuni spectaculoase ale minții sunt cauzate de separări ale celor două emisfere. Oamenii normali nu au creierul divizat în două. Și totuși aceste cazuri de împărțire au fost importante pentru psihologie, pentru că au arătat într-un mod ciudat că mintea este o confederație de module care sunt capabile să lucreze independent, iar uneori chiar în scopuri diferite unele față de altele. Cazurile de divizare a creierului sunt importante pentru această carte deoarece arată într-un mod extraordinar cum acest modul este foarte bun la a crea explicații convingătoare pentru propriul comportament, chiar și atunci când nu cunoaște motivele acestuia. „Modulul interpretativ“ a lui Gazzaniga este, în esență, călărețul. Îl vom mai găsi pe călăreț confabulând peste câteva capitole.

A TREIA DIVIZIUNE: nou *versus* vechi

Dacă trăiești într-o casă relativ nouă din suburbii, probabil că a fost construită într-un an, iar camerele sale au fost proiectate de un arhitect, care le-a făcut cât mai funcționale pentru nevoile oamenilor. Casele de pe strada mea au fost, cam toate, construite prin 1900 și de atunci s-au dezvoltat mai ales din spate spre curte. Pridvorul le-a fost extins, apoi închis, apoi transformat în bucătărie. Alte dormitoare au fost construite deasupra acestor extensii. Creierul vertebratelor s-a dezvoltat în mod similar, dar înspre față. A început cu doar trei camere, sau pachete de neuroni: un creier la spate (legat de coloana vertebrală), un creier mijlociu și un creier în față (conectat la organele pentru senzații, care se aflau în fața animalului). Cu timpul, corpul și comportamentul au devenit complexe, creierul a evoluat în partea din față, departe de coloana vertebrală, aceasta fiind regiunea care s-a dezvoltat cel mai mult. Creierul din față al

mamiferelor primitive a dezvoltat un înveliș extern nou, incluzând hipotalamusul (care e specializat în coordonarea motivațiilor și impulsurilor primare), hipocampul (specializat în memorie) și amigdala (specializată în învățarea emoțiilor și a răspunsurilor emoționale). Aceste structuri sunt adesea numite sistemul limbic (de la latinescul *limbus*, care înseamnă margine, barieră), pentru că învelesc restul creierului formând o barieră.

Pe măsură ce mamiferele au crescut în dimensiuni și și-au diversificat comportamentul (după dispariția dinozaurilor), remodelarea lor a continuat. La mamiferele mai sociale, mai ales printre primate, s-a dezvoltat un nou strat de țesut neural, care a acoperit în întregime vechiul sistem limbic. Acest neocortex (termenul latin pentru „nou înveliș”) este materia cenușie caracteristică pentru creierul uman. Partea din față a neocortexului este interesantă în mod special pentru că anumite zone din el par a nu fi destinate unor sarcini specifice (cum ar fi mișcarea unui deget sau procesarea unui sunet). Acestea sunt libere să facă noi asocieri și să gândească, să plănuiască și să ia decizii – procese mentale care dau libertate unui organism să răspundă numai unor situații urgente.

Această creștere a cortexului frontal pare o explicație promițătoare pentru diviziunile pe care le prezintă în mintea noastră. Probabil că tronul rațiunii este cortexul frontal: el este birjarul lui Platon, este spiritul sfântului Pavel. Și a preluat controlul, deși nu total, de la sistemul limbic cel primitiv – calul năvălaș al lui Platon, trupul sfântului Pavel. Putem numi această explicație scenariul evoluției umane a lui Prometeu, după personajul din mitologia greacă care a furat focul de la zei și l-a oferit oamenilor. În acest scenariu, strămoșii noștri erau animale controlate de emoții primitive, manevrate de sistemul limbic, până când au primit darul divin al rațiunii care s-a instalat în neocortexul abia dezvoltat.

Scenariul prometeic este satisfăcător pentru că ne ridică deasupra tuturor celorlalte animale, justificându-ne superioritatea

prin rațiune. În același timp, reflectă bine sentimentul că încă nu suntem zei – că focul rațiunii este nou pentru noi și nu-l stăpânim în totalitate. Scenariul lui Prometeu se potrivește și cu anumite descoperiri vechi despre rolul sistemului limbic *versus* cortexul frontal. Când unele regiuni ale hipotalamusului sunt stimulate direct cu o undă de curent electric, șobolanii, pisicile sau alte animale pot deveni nesățioase, feroce sau foarte excitate sexual, sugerând faptul că sistemul limbic controlează multe dintre instinctele noastre primare animale.¹⁴ Respectiv, când oamenii suferă leziuni ale cortexului frontal, dau dovadă de foarte multe ori de un comportament excesiv de sexual sau agresiv, deoarece cortexul frontal are un rol important în a suprima sau a inhiba impulsurile comportamentale.

A existat un astfel de caz la Spitalul Universitar Virginia¹⁵. Un învățător de patruzeci de ani începuse deodată să facă vizite prostituatelor și să intre pe site-uri cu pornografie infantilă. Le făcea propuneri indecente elevelor sale minore și a fost imediat arestat și condamnat pentru molestare de copii. În ziua dinaintea condamnării sale, s-a prezentat la spital plângându-se de o durere de cap îngrozitoare și de o nevoie acută de a-și viola gazda. (Nevasta lui îl dăduse afară din casă cu luni în urmă.) Chiar și în timp ce vorbea cu doctorul le cerea asistentelor medicale să se culce cu el. Doctorul a prescris imediat o tomografie prin care a descoperit o tumoră imensă pe cortexul său frontal care asfixia totul în jur și înfrâna cortexul să-și facă treaba și să inhibe comportamentul nepotrivit și a luat în calcul consecințele. (Ce om întreg la minte s-ar da într-un asemenea spectacol înainte de ziua în care urma să fie condamnat la închisoare?) Când tumoră a fost înlăturată, sexualitatea sa excesivă a dispărut. În plus, când tumoră a reapărut în anul următor, simptomele și-au făcut și ele apariția, iar când aceasta a fost extirpată, simptomele au dispărut și ele, din nou.

Și totuși, există o greșeală în scenariul lui Prometeu: presupune că rațiunea s-a instalat în cortexul frontal, în timp ce emoția a rămas în sistemul limbic. Dar, de fapt, cortexul frontal a declanșat o extindere majoră în emoționalitatea umană. Treimea inferioară a cortexului prefrontal se numește cortexul orbitofrontal, pentru că este partea din creier aflată chiar deasupra ochilor. Această regiune a cortexului s-a dezvoltat foarte mult, în special la oameni și la alte primat, jucând un rol activ în timpul reacțiilor emoționale.¹⁶ Cortexul orbitofrontal joacă un rol principal în cântărirea recompenselor sau pedepselor pe care le-ai putea avea într-o anumită situație; neuronii din acea parte a creierului acționează intens când există posibilitatea imediată a plăcerii sau durerii, a pierderii sau a câștigului.¹⁷ Când te simți atras de o mâncare, un peisaj, sau de o persoană frumoasă ori când ești dezgustat de un animal mort, un cântec plictisitor sau o întâlnire oarbă, cortexul tău orbitofrontal muncește din greu pentru a-ți oferi un sentiment de *dorință* de apropiere sau fugă.¹⁸ Se pare că acest cortex orbitofrontal este un candidat mai bun pentru a încarna sinele lui Freud sau trupul sfântului Pavel, decât pentru a fi supraeul sau spiritul.

Importanța pentru emoții a cortexului orbitofrontal a fost demonstrată încă o dată de cercetările privind leziunile cerebrale. Neurologul Antonio Damasio a studiat oameni care, din cauza unui atac cerebral, a unei tumori sau a unei lovituri la cap, au pierdut diverse părți ale cortexului frontal. În anii '90, Damasio a descoperit că atunci când leziunile sunt produse în partea centrală a cortexului orbitofrontal, pacienții își pierd în mare parte viața emoțională. Ei raportează că nu simt nimic atunci când știu foarte bine că ar trebui să simtă ceva, iar studii asupra reacțiilor lor autonome (cum ar fi cele folosite de testele cu detectoare de minciuni) confirmă că le lipsesc reacțiile fizice scurte pe care noi le simțim când vedem scene de

oroare sau frumusețe. Și totuși, abilitățile lor raționale și logice sunt intacte. Se descurcă normal la teste de inteligență sau de cunoaștere a regulilor sociale și a principiilor morale.¹⁹

Deci ce se întâmplă când acești oameni ies în lume? Acum că nu mai sunt distrași de emoții, devin oare foarte raționali și capabili să vadă prin ceața sentimentelor lucrurile perfect logice care nu ne sunt accesibile pentru că suntem mereu seduși de sentimentalisme? Dimpotrivă. Se trezesc incapabili de a lua o decizie sau de a-și stabili niște priorități, iar viețile lor se duc pe apa sâmbetei. Când privesc lumea înconjurătoare își spun „Ce ar trebui să fac acum?“, pentru că văd zeci de posibilități, dar le lipsește sentimentul interior de plăcere sau respingere. Ei trebuie să stea să examineze plusurile și minusurile oricărei alegeri, dar, în absența sentimentelor de orice fel, nu văd motive întemeiate pentru care ar alege un lucru anume. Când privim lumea, creierul nostru emoțional evaluează imediat și automat posibilitățile. În majoritatea cazurilor, o singură posibilitate se distinge ca fiind cea mai bună. Trebuie doar să folosim rațiunea pentru a cântări plusurile și minusurile atunci când două sau trei posibilități ni se par la fel de atrăgătoare.

Rațiunea umană depinde în mod critic de emotivitatea sofisticată. Când creierul nostru emoțional funcționează bine, rațiunea funcționează și ea. Imaginea lui Platon despre rațiune ca birjar care controlează animalul îndărătnic al pasiunii dă prea mare importanță rațiunii și puterii birjarului. Metafora călărețului pe elefant se potrivește mai bine cu descoperirile lui Damasio: rațiunea și emoția trebuie să lucreze împreună pentru a crea un comportament inteligent, dar emoția (o mare parte din elefant) face cam toată treaba. Apariția neocortexului a făcut posibil faptul ca și călărețul să existe, dar l-a făcut și pe elefant mult mai deștept.

În anii '90, când dezvoltam metafora elefant/călăreț pentru mine, domeniul psihologiei sociale ajungea la aceeași concluzie ca și mine. După o lungă pasiune pentru modelele procesării informației și metaforele calculatoarelor, psihologii au început să-și dea seama că, de fapt, două sisteme de procesare lucrează împreună în cap, mereu: procesele controlate și procesele automate.

Să presupunem că te-ai oferit voluntar pentru a participa la următorul experiment.²⁰ În primul rând, investigatorul îți înmânează niște probleme lingvistice și îți spune să te duci la el când le-ai terminat de rezolvat. Problemele lingvistice sunt chiar ușoare: ia seturi de cinci cuvinte și formează propoziții folosind patru dintre ele. De exemplu, „ei o deranjează văd zilnic“ devine fie „ei o deranjează zilnic“, fie „ei o văd zilnic“. După câteva minute, când ai terminat de făcut testul, te duci pe hol, după cum ai fost rugat. Investigatorul este pe hol, dar este prins într-o conversație cu altcineva și refuză să aibă contact vizual cu tine. Ce crezi că vei face? Ei bine, dacă jumătate dintre propozițiile pe care le-ai descifrat au avut de-a face cu impolitețea (cum ar fi deranjare, obraznicie, agresivitate), probabil că îl vei întrerupe pe investigator din discuție și îi vei spune: „Hei, am terminat. Ce trebuie să fac acum?“ Dar dacă ai legat niște propoziții în care cuvintele nepoliticoase au fost înlocuite de altele amabile („ei o văd *respectă* zilnic“), există șanse foarte mari ca tu să stai acolo ca un pământău și să aștepti până când investigatorul te va băga în seamă – zece minute mai târziu.

De asemenea, când ești expus la cuvinte care au de-a face cu bătrânețea, ai tendința să mergi mai încet; cuvinte care au de-a face cu profesorii îi fac pe oameni mai deștepți la jocurile de cunoștințe generale, iar acelea care se referă la fanii huligani ai fotbalului îi fac pe oameni mai proști.²¹ Aceste efecte nici

măcar nu depind de tine când citești cuvintele în mod conștient, aceleași efecte există și atunci când ele îți sunt prezentate subliminal – adică licărite pe un ecran pentru câteva sutimi de secundă, prea repede pentru ca mintea ta conștientă să le înregistreze. Dar o parte din creier vede aceste cuvinte și pune în mișcare comportamente pe care psihologii le pot măsura.

După părerea lui John Bargh, pionierul acestui gen de cercetare, asemenea experimente arată că majoritatea proceselor mentale se întâmplă automat, fără să fie nevoie de prezența atenției conștiente sau a controlului. Majoritatea proceselor automate sunt complet inconștiente, deși unele dintre ele își arată o parte și conștientului – de exemplu, știm despre fenomenul „fluxul conștiinței”²², care pare să curgă neîncetat, urmându-și propriile reguli de asociere, fără nici un fel de sentiment de efort sau direcționare din partea sinelui. Bargh compară procesele automate cu cele controlate, genul de gândire care cere ceva efort din partea ta, care se desfășoară în etape și este mereu în centrul scenei conștiinței. De exemplu, la cât trebuie să pleci de acasă pentru a prinde zborul de la 6:26 spre Londra? Acesta este un lucru la care trebuie să te gândești în mod conștient, mai întâi alegându-ți un mijloc de transport, apoi luând în calcul traficul îngrozitor de la orele de vârf, vremea și strictețea securității de la intrarea în aeroport, care te obligă să-ți scoți și pantofii pentru verificare. Nu poți să pleci din casă bazându-te pe intuiție. În cazul în care conduci până la aeroport, aproape tot ceea ce faci pe drum este automat: respirația, clipitul ochilor, ajustarea poziției pe scaun, visarea, păstrarea distanței între tine și mașina din față, chiar înjurăturile aruncate șoferilor mai înceți.

Procesarea controlată este foarte restrânsă – ne putem gândi în mod conștient la un singur lucru odată – dar procesele automate merg în paralel și se pot descurca foarte bine cu mai multe sarcini deodată. Dacă mintea face sute de operațiuni pe

secundă, numai una singură este realizată în mod controlat. Care este relația dintre procesarea automată și procesarea controlată? Este oare procesarea controlată șeful, regele sau patronul care se ocupă numai de probleme importante și formulează regulile pe care procesele automate, prostuțele, să le urmeze strict? Nici vorbă, asta ne-ar aduce înapoi la scenariul lui Prometeu și la rațiunea divină. Pentru a dezamorsa scenariul lui Prometeu odată pentru totdeauna, trebuie să ne întoarcem în timp și să analizăm motivul pentru care avem aceste două procese, de ce avem un călăreț mic și un elefant uriaș.

Când primele ghemuri de neuroni formau primele creiere cu mai mult de 600 de milioane de ani în urmă, aceste ghemuri trebuie să le fi oferit ceva avantaje organismelor care le aveau, deoarece creierele s-au tot dezvoltat de atunci. Creierele se adaptează pentru că integrează informații de la diferite părți ale corpului animalului pentru a răspunde repede și automat la amenințările și la circumstanțele mediului înconjurător. Până acum trei milioane de ani planeta noastră era populată de animale cu abilități automate extrem de sofisticate, printre care se numărau păsări care se puteau direcționa după poziția stelelor, furnici care puteau coopera pentru a duce războaie și conduce ferme de ciuperci și câteva specii de umanoizi care începușeră să facă unelte. Multe dintre aceste creaturi aveau sisteme de comunicare, dar nici unele dintre ele nu dispuneau de limbaj.

Procesarea controlată necesită limbaj. Poți avea frânturi și crâmpie de gânduri folosindu-te numai de imagini, dar pentru a planifica un lucru, pentru a cântări plusurile și minusurile a două alternative sau pentru a analiza cauza succeselor sau a eșecurilor din trecut ai nevoie de cuvinte. Nimeni nu știe exact cu cât timp în urmă au dezvoltat ființele umane limbajul, dar majoritatea estimărilor se referă la două milioane de ani în urmă, când creierele umanoide au devenit mult mai mari, până la patruzeci de mii de ani în urmă, în timpul picturilor rupestre sau a diverselor obiecte artisanale care dovedesc existența

unor minți moderne.²³ Oricare dintre perioade o preferați, limbajul, rațiunea și planificarea conștientă au apărut în timpul celei mai recente evoluții. Ele sunt ca programele noi de calculatoare, Rider versiunea 1.0. Partea de limbaj merge destul de bine, dar tot par să fie destule defecțiuni în programele de rațiune și planificare.²⁴ Procesele automate, pe de altă parte, au trecut prin mii de cicluri de producție și sunt aproape perfecte. Această diferență în maturitate dintre procesele automate și cele controlate ne ajută să explicăm de ce avem computere ieftine care ne ajută să rezolvăm probleme de logică, matematică și șah mai bine decât orice altă ființă umană (noi chiar ne chinuim cu astfel de probleme), dar nici unul dintre roboții noștri, indiferent de cât de scumpi sunt ei, nu se pot plimba prin pădure la fel cum ar face-o un copil normal de șase ani (sistemele noastre de percepție și motorii sunt excelente).

Evoluția nu privește niciodată înainte. Nu poate planifica pentru a vedea care este cea mai eficientă metodă de a ajunge de la punctul A la punctul B. În schimb, apar mici modificări la formele deja existente (prin mutație genetică) și se împrăștie în rândul unei populații în asemenea măsură, încât ajută organismele să răspundă mai eficient la condițiile lor curente. Când limbajul s-a dezvoltat, creierul uman nu a fost modificat pentru a preda hăturile puterii călărețului (gândirea verbală conștientă). Lucrurile deja mergeau destul de bine și abilitatea lingvistică s-a diseminat într-o asemenea măsură, încât l-a ajutat pe elefant să facă un lucru important într-o manieră îmbunătățită. *Călărețul a evoluat pentru a-i sluji elefantului.* Dar oricare i-ar fi originea, odată ce l-am căpătat, limbajul a devenit un instrument puternic ce a putut fi folosit în multe feluri noi și apoi evoluția i-a selecționat pe cei care i-au găsit cele mai bune întrebuințări.

Unul dintre foloasele limbajului a fost acela că i-a eliberat pe oameni de controlul stimulilor. Behavioriștii, cum ar fi B.F. Skinner, au putut explica mult din comportamentul animalelor

ca fiind un set de conexiuni între stimuli și răspunsuri. Unele dintre aceste conexiuni sunt înnăscute, cum ar fi faptul că la vederea sau mirosul mâncării se declanșează senzația de foame în animal. Alte conexiuni sunt învățate, lucru dovedit de câinii lui Ivan Pavlov care salivau la auzirea sunetului unui clopoțel ce anunța sosirea hranei. Behavioriștii au considerat animalele drept sclave ale mediului lor înconjurător, care învață lucruri ce răspund orbește la proprietățile recompensatorii a orice văd. Behavioriștii au spus că oamenii nu sunt cu nimic mai buni decât animalele în această privință. În această lumină, lamentarea sfântului Pavel ar putea fi reformulată ca: „Trupul meu se află sub influența controlului stimulilor“. Nu este un accident faptul că apreciem plăcerile trupești a fi atât de satisfăcătoare. Creierile noastre, la fel ca și creierile șobolanilor, sunt astfel alcătuite încât primesc mici infuzii de dopamină de pe urma mâncării sau sexului, aceasta fiind un neurotransmițător prin care creierul nostru ne face să ne bucurăm de mijloacele care ne asigură perpetuarea genelor.²⁵ Calul „nă răvaș“ al lui Platon joacă un rol foarte important în a ne atrage către aceste lucruri care i-au ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască și să reușească să devină strămoșii noștri.

Dar behavioriștii nu au avut dreptate în totalitate în privința oamenilor. Sistemul de control le permite oamenilor să se gândească la țeluri pe termen lung și să scape de tirania momentului, de sistemul automat care declanșează tentația la vederea obiectelor atractive. Oamenii își pot imagina alternative care nu sunt prezente vizual; ei pot cântări riscurile pe termen lung *versus* plăcerea de moment și pot afla din conversații ce alegeri le vor aduce succes și prestigiu. Din nefericire, behavioriștii nu s-au înșelat prea mult în privința oamenilor. Pentru că deși sistemul de control nu se conformează principiilor pe care le susține, acesta nu are putere să influențeze comportamentul. Sistemul automat a fost modelat de selecția

naturală pentru a declanșa acțiuni rapide și de încredere și include părți ale creierului care ne fac să simțim plăcerea și durerea (cum ar fi cortexul orbitofrontal) și care declanșează motivații legate de supraviețuire (cum ar fi hipotalamusul). Sistemul automat ține degetul pe butonul care declanșează dopamina. Sistemul de control, prin contrast, este văzut mai degrabă ca un sfătuitor. Este un călăreț așezat pe spatele unui elefant, pentru a-l ajuta pe elefant să facă alegeri mai bune. Călărețul poate vedea mai departe în viitor și poate afla mai multe informații prețioase vorbind cu alți călăreți sau studiind hărțile, dar nu-i poate da comenzi elefantului împotriva voinței acestuia. Cred că filozoful scoțian David Hume a fost mai aproape de adevăr decât Platon când a spus: *„Rațiunea este și ar trebui să fie numai sclavul pasiunilor și nu poate pretinde altceva decât să le servească și să le dea ascultare”*²⁶.

În concluzie, călărețul este un servitor sau un consilier; nu un rege, președinte sau birjar care ține strâns hățurile. Călărețul este modulul interpretativ al lui Gazzaniga; este gândirea conștientă și controlată. Elefantul, în contrast, este tot restul. Elefantul este intuiția, reacțiile viscerele, emoțiile și bănuielile care compun mare parte din sistemul automat. Și elefantul și călărețul au forma lor de înțelepciune și, când lucrează bine împreună, ei fac posibilă genialitatea unică a ființelor umane. Dar asta nu se întâmplă prea des. Iată trei ciudățenii ale vieții de zi cu zi care ilustrează relația adeseori complexă dintre călăreț și elefant.

Eșecul de a te autocontrola

Imaginează-ți că te afli în anul 1970 și că ești un copil de patru anișori, care participă la un experiment creat de Walter Mischel la Universitatea Stanford. Ești dus într-o cameră la grădinița ta unde un domn drăguț îți dă jucării și se joacă cu tine o vreme. Apoi domnul te întreabă mai întâi dacă îți plac

bezelele (îți plac) și dacă ai vrea să primești farfuria cu o beza sau farfuria cu două bezele (bineînțeles că o alegi pe aceasta). Apoi îți spune că trebuie să iasă puțin din cameră și dacă poți să aștepti până se întoarce vei mai primi încă două bezele. Dacă nu vrei să aștepti, poți suna din clopoțelul acesta și el va veni imediat și-ți va da farfuria cu o singură beza. Dar, în acest caz, nu poți avea farfuria cu două bezele. Domnul pleacă din cameră. Tu te holbezi la bezele. Salivezi. Dorești. Te împotrivești dorinței tale. Dacă ești ca majoritatea copiilor de patru ani, te poți abține câteva minute. Apoi suni din clopoțel.

Acum haide să mergem mai departe în timp, în 1985. Mischel le-a trimis părinților tăi un chestionar prin care îi roagă să scrie despre personalitatea ta, capacitatea ta de a întârzia gratificarea și de a înfrunta frustrările și rezultatele tale la testele de admitere la facultate. Mischel descoperă că numărul de secunde cât ai așteptat înainte să suni din clopoțel, în 1970, prezice și ce vor spune părinții tăi despre tine ca adolescent și probabilitatea ca tu să fii acceptat la o facultate de prestigiu. Astfel, copiii care au fost în stare să treacă peste controlul stimulilor și au întârziat gratificarea cu câteva minute, în 1970, au fost mult mai capabili să reziste tentațiilor ca adolescenți, să se concentreze asupra studiilor și să se controleze când lucrurile nu mergeau așa cum doreau ei.²⁷

Care era secretul lor? O mare parte a constatat din strategie – felurile în care copiii se foloseau de controlul mintal limitat pentru a-și îndrepta atenția asupra altor lucruri. În studii care au urmat, Mischel a descoperit că acei copii care au obținut succese au fost cei care au avut puterea să reziste tentațiilor sau care puteau să se gândească la alte activități plăcute.²⁸ Aceste calități ale gândirii sunt un aspect al inteligenței emoționale – capacitatea de a înțelege și a organiza propriile sentimente și dorințe.²⁹ O persoană care este inteligentă emoțional este un călăreț îndemânatic: știe cum să distragă și să păcălească elefantul fără să provoace o confruntare directă a voinței ambilor.

Este greu pentru sistemul de control să învingă sistemul automat prin simpla putere a voinței, pentru că, la fel ca un mușchi obosit,³⁰ primul este epuizat ușor și cedează, în timp ce al doilea funcționează automat, fără efort și fără oprire. Dar, odată ce ai înțeles puterea controlului stimulilor, îl poți folosi în avantajul tău schimbând stimulii din mediul înconjurător și evitându-i pe cei nedoriți și, dacă acest lucru nu este posibil, îți umpli conștiința cu gânduri despre aspectele mai puțin tentante ale acestor stimuli. Budismul, de exemplu, într-un efort de a rupe atașamentul oamenilor față de propriul corp (și cel al altor oameni) a dezvoltat metode de a medita la trupuri în putrefacție.³¹ Alegând să privească un lucru care revoltă sistemul automat, călărețul poate începe să schimbe ceea ce elefantul va dori în viitor.

Tulburări mentale

Edgar Allan Poe a înțeles mintea divizată. În *Demonul perversității* protagonistul său înfăptuiește crima perfectă, moștenește averea mortului și se bucură sănătos mulți ani de pe urma câștigului necinstit. Oricând apar la marginea conștiinței gânduri despre crimă, el murmură în sine: „Sunt în siguranță“. Totul merge bine până când într-o zi își schimbă mantra în „Sunt în siguranță atâta vreme cât nu sunt destul de prost să mărturisesc cuiva“. Când acest gând se înfiripă, el se prăbușește. Încearcă să își reprime imboldul de a mărturisi, dar cu cât încearcă mai mult, cu atât devine mai puternic. El intră în panică, începe să alerge, oamenii se iau după el, el leșină și când își revine în simțiri i se spune că a făcut o mărturisire completă.

Îmi place la nebunie această povestire, mai ales titlul ei. Oricând sunt pe o stâncă, pe o creastă, în vârful unei clădiri sau pe un balcon la nivel înalt, demonul îmi șoptește: „Sari“. Nu este o comandă, este pur și simplu un cuvânt care îmi vine în minte. Când sunt la o petrecere distinsă și stau la masă

lângă o persoană pe care o respect, demonul se tot străduiește să-mi sugereze cele mai nepotrivite lucruri pe care aş putea să le spun. Ce sau cine este acest spiriduș? Dan Wegner, unul dintre cei mai perversi și creativi psihologi sociali, a târât acest demon în laborator și l-a făcut să mărturisească faptul că este unul dintre aspectele procesării automate.

În studiile lui Wegner, participanții sunt rugați să încerce din răspuțeri să *nu* se gândească la un anumit lucru, cum ar fi un urs polar, mâncare sau un stereotip. Acest lucru este foarte greu de realizat. Un aspect și mai important, din momentul în care cineva se oprește din a încerca să reprime un anumit gând, acesta invadează totul și devine și mai greu de interzis. Cu alte cuvinte, Wegner creează mici obsesii în laboratorul său prin simpla instruire a subiecților să nu fie obsedați de un anumit gând. Wegner explică acest efect drept un „proces ironic” al controlului mintal³². Când procesul controlat încearcă să influențeze gândirea („nu te gândești la un urs polar!”), el impune un țel precis. Și oricând cineva urmărește un anumit scop, o parte din creier monitorizează progresul acțiunii în mod automat pentru a comanda corecții sau pentru a ști când s-a obținut rezultatul dorit. Când scopul este o acțiune (cum ar fi să ajungi la timp la aeroport), acest sistem de feedback funcționează foarte bine. Dar când scopul este mintal, el se întoarce împotriva sa. Procesele automate verifică încontinuu: „Oare nu mă gândesc la un urs polar?” Cum propriul act de monitorizare a absenței gândului induce gândul, persoana trebuie să încerce și mai tare să-și distragă conștiința. Procesele automate și controlate se trezesc că lucrează la lucruri opuse, ambalându-se unul pe altul și mai mult. Dar din pricina faptului că procesele controlate obosesc repede, în cele din urmă procesele automate neobosite vor funcționa fără nici un oponent și vor provoca în minte imaginile unor grupuri de urși polari. Astfel, încercarea de a înlătura un gând neplăcut îi poate garanta acestuia un loc important pe lista meditațiilor tale zilnice.

Acum să ne întoarcem la petrecerea aceea la care eram eu. Simplul gând „nu te face de râs în fața tuturor“ declanșează procese automate care caută semne de prostie din partea mea. Știu că ar fi stupid să comentez la adresa negului de pe fruntea oaspetelui de lângă mine sau să-i spun „Te iubesc“ sau să urlu tot felul de obscenități. Și cu bună știință devin conștient de trei gânduri: să vorbesc despre neg, să spun „Te iubesc“, sau să-i țin niște obscenități în ureche. Acestea nu sunt comenzi, ci doar idei care-mi trec prin cap. Freud și-a bazat mult din teoria psihanalizei pe astfel de tulburări mentale și asocieri libere, care au adesea conținut agresiv sau sexual. Dar cercetarea lui Wegner oferă o explicație mai simplă și mai nevinovată: procesele automate generează mii de gânduri și imagini în fiecare zi, adesea prin asocieri întâmplătoare. Cele care ne rămân întipărite în minte sunt acelea care ne șochează în mod special și pe care încercăm să le reprimăm sau să le negăm. Motivul pentru care le suprimăm nu este faptul că în adâncul nostru știm că sunt adevărate (deși unele ar putea fi), ci pentru că sunt înfricoșătoare sau rușinoase. Și totuși, odată ce am încercat să le reprimăm și am eșuat, ele pot deveni niște gânduri obsedante, care ne fac să credem în noțiunile freudiene despre o minte inconștientă rea și întunecată.

Dificultatea de a câștiga o dispută

Gândiți-vă la următoarea povestire:

Julie și Mark sunt frate și soră. Ei călătoresc împreună în Franța în vacanța de vară din timpul facultății. Într-o noapte sunt singuri într-o casuță din apropierea plajei. Ei hotărăsc că ar fi interesant și amuzant să încerce să facă dragoste. Cel puțin va fi o experiență nouă pentru amândoi. Julie ia deja pastile anticoncepționale, iar Mark folosește un

prezervativ, doar ca să fie sigur. Amândurora le face plăcere acea partidă, dar decid să nu mai repete experiența. Ei păstrează acea noapte ca pe un secret special care îi apropie și mai mult unul de celălalt.

Crezi că este acceptabil ca doi adulți care sunt frate și soră să facă dragoste? Dacă ești ca majoritatea oamenilor din studiile mele,³³ vei răspunde imediat nu. Dar cum ai justifica o astfel de decizie? De obicei, oamenii se agață mai întâi de argumentul că, firește, copiii proveniți dintr-un act sexual incestuos au anomalii genetice. Când aș menționa că frații au folosit două forme de protecție sexuală, nimeni nu spune: „A, în cazul acesta totul este în regulă”. Oamenii încep să caute alte argumente, cum ar fi „le va afecta relația”. Când le răspund că în acest caz sexul a făcut relația și mai puternică, oamenii se scarpină în cap, se încruntă și spun ceva de genul: „Știu că nu este bine. Doar că nu pot explica de ce”.

Scopul acestor studii este să demonstreze că judecata morală este la fel ca judecata estetică. Atunci când vezi o pictură, știi de obicei imediat dacă îți place. În cazul în care cineva îți cere să îți explici alegerea, începi să confabulezi. Nu prea știi de ce găsești ceva frumos, dar modulul tău interpretativ (călărețul) este priceput la a inventa tot felul de motive, după cum a descoperit Gazzaniga în studiile lui de divizare a creierului. Cauți un motiv plauzibil pentru care îți place tabloul și te agăți de primul argument care are logică (poate că un lucru vag despre culoare sau lumini sau reflectarea pictorului în nasul lucios al clovnului). Argumentele morale sunt foarte asemănătoare: doi oameni au o părere foarte bine definită despre un anumit subiect, mai întâi apar sentimentele și apoi, pe măsură ce cearta ia proporții, sunt inventate și motivele. Când contrazici argumentul unei persoane, de obicei se răzgândește și este de acord cu tine? Bineînțeles că nu, pentru că motivul pe care l-ai înfrânt tu nu era cauza poziției sale; a fost inventat după ce a ales poziția pe care o are în general despre acel subiect.

Dacă asculți bine argumentele morale, uneori poți auzi lucruri surprinzătoare: asta pentru că elefantul ține hăturile și îl conduce pe călăreț. Elefantul decide ce este bine și ce este rău, urât sau frumos. Instinctele, intuiția și hotărârile de moment apar în mod constant și automat (după cum scriitorul Malcolm Gladwell a și descris în *Sclipirea*³⁴), dar numai călărețul reușește să construiască propoziții coerente pe care le poate oferi celorlalți drept argumente. În discuțiile pe teme morale, călărețul își depășește condiția de consilier al elefantului; el devine un avocat care luptă în sala de judecată a opiniei publice pentru a-i convinge pe alții de corectitudinea punctului de vedere al elefantului.

Aceasta este atunci și situația noastră, care a fost deplânsă de sfântul Pavel, Buddha, Ovidiu și mulți alții. Mințile noastre sunt o confederație mare de părți, dar noi ne identificăm și dăm atenție prea multă numai uneia dintre ele: gândirea verbală conștientă. Suntem ca proverbialul om beat care își caută cheile de la mașină sub lampa de pe stradă („Le-ai scăpat aici?“, întreabă polițistul, „Nu“, spune bărbatul, „Le-am scăpat pe alee, dar lumina este mai bună aici.“) Putem percepe numai un mic colț din vastele operațiuni ale gândirii, așa că suntem surprinși când dorințele, nevoile și tentațiile își scot capul la suprafață aparent de nicăieri. Facem declarații, jurăminte, luăm hotărâri și apoi suntem surprinși de neputința noastră de a le duce la îndeplinire. Uneori cădem pradă ideii că ne luptăm cu inconștientul nostru, sinele nostru animalic. Dar adevărul este că noi suntem un întreg. Suntem și călărețul, și elefantul. Ambii au calitățile lor și talentele lor deosebite. Restul acestei cărți este despre cum ființe atât de complexe și cel mai adesea neajutorate ca noi se înțeleg unele cu altele (capitolele 3 și 4), găsesc fericirea (capitolele 5 și 6), se dezvoltă din punct de vedere psihologic și moral (capitolele 7 și 8) și găsesc un scop și o semnificație vieții (capitolele 9 și 10). Dar mai întâi trebuie să aflăm de ce elefantul este așa de pesimist.

Schimbarea minții

*Întregul univers este schimbare și însăși viața este ceea
ce vrei tu să fie.*

– Marc Aureliu¹

*Ce suntem azi provine din gândurile noastre de ieri și
gândurile noastre prezente ne construiesc viața de mâine:
viața noastră este creația propriei noastre minți.*

– Buddha²

Cea mai importantă idee din psihologia populară este conținută în cele două citate de mai sus: evenimentele din lumea largă ne afectează numai prin interpretarea pe care le-o dăm, așa că dacă ne putem controla interpretările, ne putem controla lumea. Cel mai bine vândut autor motivațional din toate timpurile, Dale Carnegie, scriind în 1944, a numit cele 13 cuvinte din citatul lui Aureliu „cele 13 cuvinte care îți pot schimba viața.”³ Recent, la televizor și pe Internet, Dr. Phil (Phil McGraw) a spus că una dintre cele zece reguli după care își ghidează viața este „*Nu există realitate, ci doar percepție.*”⁴ Cărțile și seminariile motivaționale par a fi puțin mai mult decât a hărțui urechile oamenilor cu această idee și a-i face să înțeleagă implicația acesteia în viețile lor. Poți fi foarte inspirat dacă privești: există un moment când o persoană care a fost consumată ani buni de ranchiună, durere și furie își dă seama că, de fapt, tatăl ei (de exemplu) nu a rănit-o pe ea direct când

a părăsit familia; tot ce a făcut a fost să se mute din casă. Acțiunea lui a fost greșită din punct de vedere moral, dar durerea ei a venit din reacția pe care a avut-o ea la acest eveniment, și dacă ar putea schimba reacția, ar reuși să lase în urmă douăzeci de ani de durere și ar fi posibil chiar să o ajute să-și cunoască tatăl mai bine. Arta psihologiei populare este de a dezvolta o metodă (în afară de propovăduire și hărțuire) de a ghida oamenii spre acea epifanie.

Această artă este destul de veche. Să luăm cazul lui Anicius Boetius, născut într-una dintre cele mai distinse familii romane în 480 e.n., la patru ani după ce Roma a căzut pradă goților. Boetius a primit cea mai bună educație posibilă în acea perioadă și a avut o carieră răsunătoare și în filozofie, și în serviciul public. El a scris sau a tradus zeci de cărți de matematică, știință, logică și teologie în timp ce a ajuns la rangul de consul al Romei (cea mai înaltă funcție posibilă aleasă prin vot) în anul 510. Era bogat, a avut un mariaj fericit, iar fiii lui au devenit și ei consuli la rândul lor. Dar în anul 523, când era în culmea puterii și a bogăției, Boetius a fost acuzat de trădare față de regele ostrogot Teodoric, pentru că rămăsese fidel Romei și Senatului ei. Condamnat de lașul Senat pe care el încercase să îl apere, lui Boetius i-au fost ridicate toate onorurile, funcțiile și bogăția, a fost aruncat în închisoare pe o insulă îndepărtată și a fost executat în anul 524.

A lua ceva la modul filozofic înseamnă să accepți o mare nenorocire fără a plânge sau chiar a suferi. Folosim acest termen, parțial, pentru calmul, autocontrolul și curajul pe care cei trei filozofi antici – Socrate, Seneca și Boetius – l-au arătat în timp ce-și așteptau moartea din ordinul unei autorități capricioase. Dar în *Consolarea filozofiei*, pe care Boetius a scris-o în închisoare, el a mărturisit că la început s-a simțit oricum numai filozofic nu. A plâns și a scris poeme despre suferință. A blestemat injustiția, vârsta înaintată, pe Zeița Fortuna care îl binecuvântase și apoi l-a abandonat.

Apoi, într-o noapte, când își jelea nefericirea, el este vizitat de către fantoma maiestuoasă a Doamnei Filozofie care îl muștră pentru comportamentul lui nefilozofic. După aceea, Doamna Filozofie îl îndrumă pe Boetius spre un set de reinterpretări care va prezice terapia cognitivă modernă (descrisă mai jos). Ea începe prin a-l ruga pe Boetius să se gândească la relația lui cu Zeița Fortuna. Filozofia îi reamintește lui Boetius că Fortuna este schimbătoare, că pleacă și vine când are ea chef. Boetius a făcut-o pe Fortuna stăpâna lui, perfect conștient de trăsăturile sale, iar ea l-a acompaniat pentru multă vreme. Ce drept are el acum să îi ceară să fie înlănțuită lângă el? Doamna Filozofie prezintă discursul de apărare a Fortunei:

De ce ar trebui să fiu numai eu privată de drepturile mele? Cerului îi este permis să aducă zile luminoase, ca mai apoi să le umbrească cu nopți de funingine; un an va decora Pământul cu flori și fructe, iar anul următor va stârpi tot verdele cu nori și îngheț; mării îi este permis să îl atragă pe navigator cu ceruri înșorite, pentru ca mai apoi să îl îngrozească cu furtuni. Să permit atunci lăcomiei insațiabile a omului să mă lege de o monotonie care este străină obiceiurilor mele?²⁵

Doamna Filozofie repoziționează schimbarea ca fiind normală și ca pe un drept al Fortunei („Întreg universul este schimbare,” a spus Aureliu). Boetius a avut noroc; acum nu mai are. Acesta nu este un motiv de mânie. Mai degrabă ar trebui să se bucure că a avut parte de noroc timp de atâția ani și ar trebui să fie calm acum că l-a părăsit. „Nici un om nu se poate simți în siguranță până când nu a fost părăsit de noroc.”²⁶

Doamna Filozofie încearcă să folosească alte câteva tactici de reformulare a norocului. Ea îi indică faptul că nevasta, fiii și tatăl său îi sunt toți mai dragi decât propria-i viață și toți

sunt încă în viață. Îl face să vadă faptul că soarta plină de greutate este mai benefică decât soarta bună; cea din urmă doar îi face pe oameni și mai lacomi, în timp ce greutățile îi fac mai puternici (un adevăr la care voi reveni în cadrul capitolului 7). Și Filozofia duce imaginația lui Boetius până sus în ceruri pentru a-l face să vadă Pământul ca pe un punct mic pe care oamenii minusculi își joacă ambițiile lor comice și la urma urmei nesemnificative. Ea îl face să recunoască faptul că bogăția și faima aduc cu ele anxietate și avariție, nu pace și fericire. După ce i se arată aceste noi perspective și îi sunt puse la îndoială vechile presupuneri, Boetius este în final gata să primească lecția cea mai importantă, lecția pe care Buddha și Aureliu au propovăduit-o cu secole în urmă: „Nimic nu este o nenorocire decât dacă tu crezi că este așa; și, pe de altă parte, nimic nu aduce fericire decât dacă tu ești mulțumit.”⁴⁷ Luând această lecție în serios, Boetius a fost eliberat din închisoarea lui mintală. Și-a recăștigat calmul, a scris o carte care i-a alinat pe oameni timp de secole și și-a înfruntat moartea cu demnitate.

Nu vreau să insinuez faptul că lucrarea *Consolarea filozofiei* este și ea psihologie populară romană, dar aceasta spune o poveste despre libertate prin obținerea iluminării pe care aș dori să o pun în discuție. În capitolul trecut am sugerat faptul că sinele nostru divizat este ca un călăreț pe spatele unui elefant și am spus că îi dăm prea multă importanță călărețului, care este gândirea conștientă. Doamna Filozofie, ca și ceilalți maestri ai psihologiei populare din zilele noastre, lucra împreună cu călărețul, ghidându-l spre un moment al revelației cognitive și al reformulării. Și totuși, dacă ați avut vreodată o asemenea revelație dramatică în viața voastră și v-ați hotărât să vă schimbați obiceiurile sau perspectiva, probabil v-ați dat seama că trei luni mai târziu v-ați întors de unde ați pornit. Revelațiile pot schimba radical viața⁸ (le voi discuta în capitolul 9), dar majoritatea se destramă în câteva zile sau săptămâni. Călărețul nu poate decide să se schimbe

pur și simplu și să-i comande elefantului să se conformeze cu noile reguli. Schimbarea de durată vine numai prin redresarea elefantului și acest lucru este extrem de greu de realizat. Când programele de psihologie populară au succes în a ajuta oamenii, cum se și întâmplă uneori, ele reușesc nu datorită momentului inițial al revelației, ci datorită faptului că găsesc mijloace de a schimba comportamentul oamenilor în lunile ce urmează. Aceste programe îi țin pe oameni implicați suficient de mult timp pentru a redresa elefantul. În acest capitol se vorbește despre motivele pentru care elefantul tinde să fie mereu îngrijorat și pesimist la majoritatea oamenilor și despre trei arme pe care călărețul le poate folosi pentru a-l redresa.

Plăcerometrul

Cele mai importante cuvinte din limbajul elefantului sunt „plăcere“ și „neplăcere“ sau „apropiere“ și „retragere“. Chiar și cel mai primitiv animal trebuie să ia decizii în fiecare moment. Stânga sau dreapta? Merg sau mă opresc? Mănânc sau nu mănânc? Animalele care au creierul destul de complex pentru a simți diverse emoții iau aceste decizii fără prea mare efort și în mod automat, pentru că au un fel de „plăcerometru“ în capul lor în orice moment. Dacă o maimuță gustă un fruct nou care îi dă o senzație de dulce, „plăcerometrul“ său înregistrează „îmi place“, maimuța simte plăcerea și continuă să mănânce. Dacă fructul are gust amar, un sentiment de neplăcere o împiedică să continue. Nu trebuie să cântărească plusurile sau minusurile și nu este nevoie de un sistem de raționalizare. Doar senzații de plăcere și neplăcere.

Și noi, oamenii, avem un plăcerometru și acesta funcționează mereu în fundal. Influența lui este subtilă, dar experimente foarte precise au arătat că ai o reacție de plăcere/neplăcere față de orice lucru pe care îl trăiești, chiar dacă nu ești conștient de această trăire. De exemplu, să presupunem că ești

participant la un experiment despre ceea ce se numește „primatul afectiv“. Stai în fața unui ecran de calculator și te holbezi la un punct din centrul său. La fiecare câteva secunde, un cuvânt apare intermitent deasupra acestui punct. Tot ce ai de făcut este să lovești o tastă cu mâna stângă în cazul în care cuvântul se referă la ceva plăcut sau bun (cum ar fi grădină, speranță, distracție) și cu mâna dreaptă să lovești o tastă pentru cuvinte care înseamnă ceva neplăcut sau rău (moarte, tiranie, plictiseală). Pare ușor, dar, dintr-un motiv necunoscut, te trezești că eziți pentru câteva secunde la unele cuvinte. Fără ca tu să știi, computerul introduce alt cuvânt exact pe punct pentru câteva sutimi de secundă, înainte de a arăta cuvântul de deasupra. Deși aceste cuvinte sunt prezentate în mod subliminal (sub nivelul conștiinței tale), sistemul tău intuitiv este foarte rapid și reacționează la cuvânt cu același plăcerometru. În cazul în care cuvântul subliminal era *frică*, se înregistra negativ pe plăcerometrul tău, făcându-te să simți o mică reacție de neplăcere; și apoi, o fracțiune de secundă mai târziu, când vedeai cuvântul *plictiseală*, erai mult mai înclinat să decretezi că plictiseala este rea. Evaluarea ta negativă a plictiselii a fost facilitată sau primată de reacția ta negativă față de frică. Totuși, în cazul în care cuvântul care urmează *fricii* este *grădină*, îți va lua ceva mai mult timp să spui că grădina este bună, din cauza timpului necesar plăcerometrului să se schimbe de la rău la bun.⁹

Descoperirea primatului afectiv în anii '80 a deschis calea spre o nouă lume de măsurători indirecte în psihologie. A devenit posibil să treci peste capul călărețului și să vorbești direct cu elefantul, iar ceea ce are elefantul de zis este uneori deranjant. De exemplu, ce-ar fi dacă, în loc să se utilizeze cuvinte subliminale, am folosi fotografii cu fețe albe și cu fețe negre? Cercetătorii au descoperit că americanii de toate vârstele, clasele sociale și afiliațiile politice reacționează cu

un impuls negativ la fețele negre sau la alte cuvinte sau imagini care sunt asociate culturii afro-americanilor.¹⁰ Oamenii care pretind că nu au prejudecăți față de negri evidențiază, în medie, o prejudecată automată puțin mai scăzută, dar se pare că elefantul și călărețul au fiecare o opinie în aceste cazuri (îți poți testa elefantul pe site-ul www.projectimplicit.com). Chiar și mulți afro-americani demonstrează aceeași prejudecată implicită, deși alții arată o preferință implicită pentru fețe sau nume de negri, așa că în final afro-americanii nu pun în evidență nici o preferință pentru nici o parte.

Una dintre cele mai ciudate demonstrații ale plăcerometrului în acțiune a fost descoperită de cercetările lui Brett Pelham¹¹, care a dovedit că plăcerometrul personal este declanșat de propriul nostru nume. Oricând vezi sau auzi un cuvânt care seamănă cu numele tău, primești un mic impuls de plăcere, lucru care te face să crezi că acel obiect este bun. Așa că, atunci când un tânăr pe nume Dennis se gândește la ce carieră ar putea avea, ia în considerare posibilitățile: „avocat, doctor, bancher, dentist... dentist... nu știu de ce, dar *sună* bine.“ Și, de fapt, este mai posibil ca oameni care se numesc Dennis sau Denise să devină dentiști. Cineva care se numește Lawrence sau Laurie să devină avocat (*engl.: lawyer*). Luis sau Luiza se vor muta mai degrabă în statul american Louisiana sau în orașul St. Louis dacă este să plece undeva, în timp ce George sau Georgiana se vor muta preferențial în statul Georgia. Preferința pentru propriul nume își face apariția și în registrele de căsătorii civile: oamenii tind să se căsătorească cu persoane al căror nume sună cumva ca al lor, fie doar și când au aceeași inițială. Când Pelham și-a prezentat descoperirile în departamentul meu, am fost șocat când mi-am dat seama că majoritatea cuplurilor din sala respectivă îi susțineau teza: Jerry și Judy, Brian și Bethany, iar câștigătorii eram eu, Jon, cu soția mea, Jayne.

Insinuarea neliniștitoare a cercetării lui Pelham este că cele trei mari decizii pe care noi le luăm în viață – ce carieră vrem să avem, unde să trăim și cu cine să ne căsătorim – pot fi influențate, fie și numai în mică măsură, de ceva atât de nesemnificativ ca sunetul unui nume. Viața este într-adevăr cum o gândim noi, dar această imagine este realizată repezător și în mod inconștient. Elefantul reacționează instinctiv și îl duce pe călăreț spre o nouă destinație.

Favorizarea negativității

Psihologii clinicieni spun uneori că există două tipuri de oameni care fac terapie: cei care au nevoie de strunire și cei care au nevoie să se mai relaxeze. Dar, pentru orice persoană care caută ajutor, care vrea să devină mai organizată, mai controlată și mai responsabilă în privința viitorului, există o anticameră plină cu oameni care așteaptă să se mai relaxeze, să devină mai optimiști și să nu se mai îngrijoreze atât pentru că au spus ceva stupid la ședința de ieri sau pentru respingerea pe care o vor suferi după întâlnirea romantică de a doua zi. Pentru majoritatea oamenilor, elefantul vede prea multe lucruri ca fiind negative și nu destule care să fie pozitive.

Acest lucru are logică. Dacă ai construi mintea unui pește, l-ai face să răspundă la fel de puternic ocaziilor care i se oferă ca și amenințărilor? În nici un caz. Costul pentru că nu ai observat un indiciu care îți semnalizează că nu mai ai destulă mâncare este mic: există șanse mari să mai fie și alți pești prin mare și o singură greșeală nu va duce la înfometare. Costul neobservării unui prădător, poate fi catastrofal. Jocul s-a terminat și s-a terminat și linia genetică pe care o purtai. Bineînțeles, evoluția nu are un designer, dar mințile create de selecția naturală sfârșesc prin a ne părea modelate de altcineva, pentru că în general cauzează comportamente care sunt adaptabile flexibil în nișa lor ecologică. (Vezi Steven Pinker¹²

pentru modul în care selecția naturală modelează fără designer.) Unele lucruri comune ale vieții animale chiar creează similități printre diverse specii pe care le-am putea numi principii de design (având în vedere că evoluția nu face design, ci doar selectează variații ale trupurilor și comportamentelor care funcționează mai bine decât altele). Unul dintre aceste principii este că *tot ce este rău este mai puternic decât ce e bine*. Răspunsul la amenințări și neplăceri este mai rapid, mai puternic și mai greu de inhibat decât reacția la oportunități și plăceri.

Acest principiu se numește „favorizarea negativității”¹³ și apare peste tot în domeniul psihologiei. În cadrul interacțiunilor maritale trebuie îndeplinite cel puțin cinci activități bune sau constructive pentru a contrabalansa un singur act distructiv sau critic.¹⁴ În tranzacții financiare și pariuri, plăcerea de a câștiga o anumită sumă de bani este mai mică decât durerea de a pierde aceeași sumă.¹⁵ Când evaluează caracterul unei persoane, oamenii estimează că ar fi nevoie de douăzeci și cinci de acte de eroism pentru a răscumpăra un act criminal.¹⁶ Când o masă este pregătită, mâncarea poate fi ușor contaminată de o antenă de gândac de bucătărie, dar greu de purificat după aceea. Psihologii descoperă încontinuu situații în care mintea omenească reacționează la lucruri rele mai rapid, cu mai multă forță și persistență decât la lucrurile bune. Nu ne putem forța prin voință să vedem totul ca fiind bun, pentru că mințile noastre sunt construite pentru a reacționa la amenințări, greșeli și obstacole. După cum a spus Ben Franklin: „Nu suntem atât de sensibili la cea mai bună stare de sănătate, cât la cel mai mic semn de boală.”¹⁷

Iată un alt candidat pentru principiul designului în viața animală: sisteme opuse se împing unul pe celălalt pentru a ajunge la un punct de echilibru, dar punctul de echilibru este ajustabil. Pentru a-ți mișca brațul, ai un set de mușchi care îl întinde și unul care îl contractă. Ambele seturi de mușchi sunt mereu puțin tensionate, gata de a fi puse în mișcare. Pentru a

regla pulsul inimii și respirația ai un sistem nervos autonom compus din două subsisteme care îți împing organele în direcții opuse: sistemul nervos simpatic pregătește corpul pentru reacția de tip „luptă sau fugi“, iar sistemul nervos parasimpatic te calmează. Ambele sunt puse în funcțiune în același timp în procentaje diferite. Pentru a-ți controla comportamentul, ai două sisteme motivaționale opuse: un sistem de apropiere, care declanșează sentimente pozitive și te face să vrei să te îndrepti către un lucru, și un sistem de retragere, care declanșează sentimente negative și te determina să te retragi sau să eviți unele lucruri. Ambele sisteme sunt mereu active, monitorizând mediul înconjurător, și pot produce motivații contrare în aceeași clipă¹⁸, dar echilibrul lor relativ determină direcția spre care te miști. (Plăcerometrul este doar o metaforă pentru acest proces de echilibrare și fluctuațiile sale subtile de la un moment la altul.) Echilibrul se poate schimba într-o clipă: ești atras la locul unui accident de curiozitate, dar apoi te retragi cu oroare când vezi sângele de care nu ar trebui să fii surprins că l-ai văzut. Vrei să vorbești cu un străin, dar te trezești că ești paralizat când te îndrepti spre el. Sistemul de retragere se poate declanșa la capacitate maximă rapid,¹⁹ copleșind sistemul de apropiere care este de obicei mai lent (și, în general, mai slab).

Un motiv pentru care sistemul de retragere este atât de rapid și copleșitor este că el are prioritate la obținerea tuturor informațiilor din afară. Toate impulsurile neurale de la ochi și de la urechi se duc mai întâi la talamus, un soi de stație centrală de schimburi în creier; și, de la aceste zone, informația este redată în cortexul frontal unde este integrată cu alte procese mentale superioare și în fluxul conștiinței. Dacă la sfârșitul acestui proces îți dai seama că în fața ta se află un șarpe sâsâitor, ai putea decide să fugi sau să le comanzi picioarelor tale să se miște. Dar pentru că impulsurile se mișcă la o viteză de aproximativ 30 de metri pe secundă, această cale lungă, incluzând timpul care îți trebuie să te decizi, ar putea dura o

secundă sau două. Este ușor să înțelegi de ce o scurtătură neurală ar fi foarte avantajoasă, și amigdala este acea scurtătură. Amigdala, plasată chiar sub talamus, pătrunde în fluviul de informație neprocesată care curge prin talamus și răspunde la modele care în trecut fuseseră asociate cu pericolul. Amigdala are o legătură directă cu partea din creier care activează răspunsul de tip „luptă sau fugi“ și dacă găsește un model care a făcut parte dintr-un episod precedent de frică (cum ar fi sunetul unui sâsâit), îi comandă corpului să fie în alertă.²⁰

Ai simțit acest lucru întâmplându-se. Dacă ai crezut vreodată că ești singur într-o cameră și apoi ai auzit o voce în spatele tău, sau dacă ai văzut un film de groază în care un maniac cu un cuțit în mână sare în cadru fără ca muzica să te fi prevenit de această posibilitate, probabil că te-ai speriat și pulsul tău s-a accelerat. Corpul tău a reacționat prin frică (via scurtătura prin amigdală) în prima zecime de secundă, înainte de a pune cap la cap ce se întâmplă (prin calea corticală mai înceată) în următoarele nouă zecimi de secundă. Deși amigdala procesează și informații pozitive, creierul nu are un sistem de „alertă verde“ echivalent pentru a te anunța instantaneu de prezența unei mese delicioase sau a unui partener plăcut. Astfel de evaluări durează o secundă sau două. Încă o dată, ce este rău e mai rapid și mai puternic decât ce este bun. Elefantul reacționează înainte ca individul care-l călărește să vadă șarpele pe cărare. Chiar dacă îți spui că nu ți-e frică de șerpi, dacă elefantului tău îi este frică și se ridică în două picioare, tot vei fi trântit la pământ.

O observație finală despre amigdală: nu numai că ajunge la trunchiul cerebral pentru a declanșa un răspuns la pericol, dar ajunge și la cortexul frontal pentru a-ți schimba gândirea. Orientează întregul creier către retragere. Există o stradă cu două sensuri între emoții și gândul conștient: gândurile pot provoca emoții (ca atunci când te gândești la un lucru prostesc pe care l-ai spus), dar și emoțiile pot provoca gânduri, mai

ales prin a deștepta filtre mintale care favorizează într-un anume fel viitoarea procesare a informației. O clipă de frică te face să devii extrem de grijuliu în fața altor amenințări; privești lumea printr-un filtru care percepe orice lucru puțin ambiguu drept un posibil pericol. Un moment de furie provocat de cineva ridică un filtru prin care vezi orice face sau spune persoana pe care te-ai enervat, mai întâi ca pe o insultă. Sentimentele de tristețe te orbesc în fața oricăror plăceri sau oportunități. După cum a spus-o și un deprimat celebru: „*Ce slute, seci, sălcii și fără noimă! Îmi par ce rosturi are-această lume!*”²¹ Așa că atunci când Hamlet îi oferă mai târziu lui Marc Aureliu propria sa parafrizare – „*Căci nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa.*”²² – el are dreptate, dar ar fi putut adăuga și faptul că emoțiile sale negative fac ca gândirea sa să perceapă totul ca fiind rău.

Loteria corticală

Hamlet a avut cam mult ghinion. Mama și unchiul său au conspirat pentru a-i asasina tatăl, regele. Dar reacția sa deprimantă lungă și adâncă în fața acestui obstacol sugerează că a avut ghinion și în alt sens: era, prin natura sa, un pesimist.

Când vine vorba de a explica personalitatea, este mereu adevărat că natura și educația lucrează împreună. Dar mai este adevărat și că natura (moștenirea genetică) joacă un rol mult mai mare decât își dau seama majoritatea oamenilor. Să luăm spre exemplu cazul surorilor gemene Daphne și Barbara. Crescute în afara Londrei, ambele au abandonat școala la vârsta de paisprezece ani, au început să lucreze în consiliul local, și-au întâlnit viitorii soți la vârsta de șaisprezece ani la baluri organizate de primărie, au pierdut o sarcină în același timp, și apoi ambele au dat naștere la doi băieți și o fată. Aveau aceleași fobii (de sânge și de înălțimi) și aceleași obiceiuri ciudate (amândouă își beau cafeaua rece și aveau obiceiul de a-și împinge în sus nasul cu palma, lucru pe care amândouă l-au numit „împunsare”). Lucrurile acestea poate nu te vor

surprinde decât în momentul în care vei afla că Daphne și Barbara fuseseră adoptate de familii diferite când erau bebeluși; nici una dintre ele nu știa de existența celeilalte până când au fost reunite la vârsta de patruzeci de ani. Când s-au întâlnit în final, purtau aproape aceleași haine.²³

Aceste coincidențe sunt foarte des întâlnite în studiile despre gemenii identici care au fost separați la naștere, dar nu și în cazurile gemenilor fraterni care suferă aceeași situație.²⁴ La fiecare trăsătură studiată, gemenii identici (care au aceleași gene și petrec cele nouă luni de sarcină împreună în uter) sunt mai asemănători decât gemenii fraterni de același sex (care împărtășesc numai jumătate din gene și petrec cele nouă luni de sarcină împreună în uter). Această descoperire înseamnă că genele contribuie într-o oarecare măsură la formarea aproape a fiecărei trăsături de caracter. Fie că această trăsătură este inteligența, extrovertirea, teama, religiozitatea, înclinațiile politice, plăcerea pentru muzica jazz și lipsa de atracție pentru mâncărurile condimentate, gemenii identici sunt mai asemănători decât gemenii fraterni și sunt, de obicei, aproape la fel de asemănători chiar și atunci când sunt despărțiți la naștere²⁵. Genele nu sunt schițe care specifică structura unei persoane; ele sunt mai degrabă niște *rețete* ce formează o persoană de-a lungul multor ani.²⁶ Gemenii identici sunt făcuți după aceeași rețetă, astfel încât creierele lor ajung să fie aproape identice, și aceste creiere similare produc multe dintre aceleași comportamente distincte. Gemenii fraterni, pe de altă parte, sunt făcuți după două rețete care au jumătate din aceleași instrucțiuni. Gemenii fraterni nu ajung să fie identici în proporție de 50%; ei ajung să aibă creiere foarte diferite și deci și alt fel de personalități – la fel de diferite ca personalitățile a doi oameni care fac parte din familii neînrudite.²⁷

Daphne și Barbara au devenit cunoscute drept „gemenele chicoteală.” Amândouă au personalități deschise și obiceiul de a izbucni în râs la mijlocul propoziției. Ele au câștigat la

loteria corticală – creierul lor au fost preconfigurate să vadă binele din lume. Alte perechi de gemeni însă au fost născute privind numai partea întunecată a lumii. De fapt, fericirea este una dintre cele mai *moștenibile* aspecte ale personalității. Studiile pe gemeni arată că între 50 și 80 la sută dintre deosebiriile dintre oameni cu nivel *mediu* de fericire pot fi explicate de diferența de gene, mai degrabă decât de experiența de viață.²⁸ (Episoadele specifice de bucurie sau depresie trebuie însă înțelese prin prisma interacțiunilor dintre evenimentele și condițiile de viață și predispozițiile emoționale ale persoanei.)

Nivelul mediu sau obișnuit de fericire al unei persoane este „stilul afectiv” al acelei persoane. (Afectivitatea se referă la partea emoției care este simțită sau experimentată.) Stilul tău afectiv reflectă echilibrul zilnic de putere dintre sistemul tău de apropiere și cel de retragere, iar acest echilibru se poate citi chiar pe fruntea ta. Se știe de mult timp, în urma unor studii pe undele cerebrale, că majoritatea oamenilor prezintă o asimetrie: mai multă activitate fie în cortexul frontal drept, fie în cortexul frontal stâng. La sfârșitul anilor '80, Richard Davidson de la Universitatea Wisconsin a descoperit că aceste asimetrii sunt corelate cu tendințele generale ale unei persoane de a trăi emoții pozitive sau negative. Oamenii care aveau mai mult dintr-un anumit gen de unde cerebrale în partea stângă a frunții au raportat că se simt mai fericiți în viețile lor de zi cu zi și mai puțin înfricoșați, stresați sau rușinați decât oamenii care aveau o activitate mai intensă a acestor unde în partea dreaptă. Cercetări ulterioare au arătat că acești „stângaci corticali” sunt mai puțin înclinați spre deprimare și își revin mai repede din experiențe negative.²⁹ Diferența dintre dreptacii corticali și stângaci este prezentă și la bebeluși: bebelușii de zece luni cu activitate mai mare în partea dreaptă plâng mai mult când sunt despărțiți temporar de mamele lor.³⁰ Această diferențiere prezentă încă din copilărie pare să reflecte un aspect al personalității care este stabil la majoritatea

oamenilor până la maturitate.³¹ Bebelușii care au o mai mare activitate în partea dreaptă a frunții devin copii mai stresați de situații noi, apoi adolescenți care se tem mai mult de întâlniri cu sexul opus și de situații sociale, și apoi adulți care au nevoie de psihoterapie pentru a deveni mai relaxați. Pentru că au pierdut la loteria corticală, ei se vor chinui toată viața să scape din lesa în care îi ține sistemul lor de retragere superactiv. Odată, când o prietenă de-a mea cu un stil afectiv negativ se plângea de situația în care se afla, cineva i-a sugerat să se mute în alt oraș unde s-ar simți mai bine. „Nu“, a spus ea, „eu pot fi nefericită oriunde“. Ar fi putut la fel de bine să ne citeze parafrazarea lui Aureliu de către Milton: *„Mintea este o lume în ea însăși și doar ea poate transforma iadul în rai și raiul în iad.“*³²

Cercetează-ți creierul

Ce set de afirmații este mai potrivit pentru tine?

Setul A:

- Sunt mereu dispus să încerc ceva nou în cazul în care cred că va fi amuzant.
- Dacă văd o ocazie de a obține ceea ce vreau, acționez imediat.
- Când mi se întâmplă lucruri bune, sunt foarte afectat.
- Mă comport adesea impulsiv.

Setul B:

- Sunt îngrijorat că voi face greșeli.
- Critica sau muștrările mă rănesc destul de mult.
- Sunt foarte îngrijorat când cred că m-am descurcat prost în niște chestiuni importante.
- Am multe temeri în comparație cu prietenii mei.

Oamenii care se recunosc în setul A au un stil de apropiere mai dezvoltat și, în medie, au mai multă activitate corticală în partea stângă a creierului. Oamenii care se regăsesc mai mult în

setul B au un stil mai mult de retragere și, în medie, prezintă o activitate mai intensă în partea dreaptă a creierului. (Adaptată din Carver & White, ©1994 de Asociația Americană de Psihologie. Cu acordul acesteia.)

Cum să-ți schimbi gândirea

Dacă aș fi avut un frate geamăn identic, probabil că s-ar îmbrăca urât. Întotdeauna mi-au displicut cumpărăturile și pot denumi doar șase culori. M-am decis de câteva ori să-mi schimb stilul vestimentar și chiar am cedat insistențelor feminine de a merge la cumpărături, dar fără nici un folos. De fiecare dată m-am întors la stilul meu obișnuit care era blocat la începutul anilor '80. Nu puteam să hotărâsc să mă schimb pur și simplu, să devin ceva ce nu sunt, prin voință. Am găsit un mod mai alambicat de a face asta: m-am căsătorit. Acum am un dulap plin cu haine drăguțe, câteva assortări potrivite pe care le-am memorat și un stilist consultant care îmi recomandă variațiile.

Și tu poți să-ți schimbi stilul afectiv – dar, o mai spun o dată, nu se poate prin simpla putere a voinței. Trebuie să faci ceva care să-ți schimbe repertoriul de gânduri pe care le ai la îndemână. Iată trei dintre cele mai bune metode de a realiza acest lucru: meditația, terapia cognitivă și Prozac-ul. Toate trei sunt eficiente pentru că lucrează asupra elefantului.

Meditația

Să presupunem că ai citi despre o pastilă pe care o poți lua o dată pe zi pentru a reduce nivelul anxietății și a crește nivelul mulțumirii. Ai lua-o? Să mai presupunem că pastila are numeroase efecte secundare, toate dintre ele bune: stimă de sine crescută, empatie și încredere; îmbunătățește chiar și memoria. Să presupunem în final că pastila este naturală și nu costă nimic. Acum, spune, ai lua-o? Pastila există. Se numește meditație.³³ A fost descoperită de multe tradiții religioase și

se folosea în India cu mult înainte ca Buddha să apară, dar budismul a adus-o în centrul atenției și în cultura occidentală. Există multe feluri de meditație, dar toate au în comun încercarea conștientă de a concentra atenția într-un mod neanalitic.³⁴ Sună foarte ușor: stai nemișcat (în cele mai multe forme ale meditației) și concentrează-te numai asupra respirației tale, sau a unui cuvânt, a unei imagini, nepermițând altor cuvinte, idei sau imagini să se ivească în conștientul tău. Meditația însă este foarte dificilă la început și confruntându-te cu eșecurile repetate din primele săptămâni îl înveți pe călăreț lecții de umilință și răbdare. Scopul meditației este să schimbe procesele automate de gândire, înlănțuind astfel elefantul. Și dovada că acesta a fost înlănțuit este desprinderea de atașamente.

Câinele meu Andy are două atașamente majore prin care interpretează orice se întâmplă în casă: să mănânce carne și să nu fie lăsat singur. Dacă nevasta mea și cu mine stăm lângă ușa de la intrare, el devine agitat. Dacă ne luăm cheile, deschidem ușa și spunem, „Fii băiat cuminte“, coada, capul și cumva și șoldurile lui se lasă la pământ în mod trist. Dar dacă spunem apoi, „Andy, vino“, e electrizat de fericire și trece pe lângă noi ca un fulger. Frica lui Andy de a fi lăsat singur îi provoacă multe momente de anxietate pe parcursul unei zile, câteva ore de disperare (când este lăsat singur) și câteva minute de bucurie (de fiecare dată când ne întoarcem acasă). Plăcerile și durerile lui Andy sunt determinate de alegerile pe care le facem eu cu soția mea. În cazul în care ce este rău este mai puternic decât ce este bine, atunci Andy suferă mai mult la despărțire decât se bucură la reîntâlnirea cu noi.

Majoritatea oamenilor au mult mai multe atașamente decât câinele meu, dar potrivit budismului, psihologia umană este similară cu cea a lui Andy în multe privințe. Rachel vrea să fie respectată, așa că trăiește mereu căutând peste tot forme de lipsă de respect și suferă zile întregi după un posibil episod în

care nu a fost respectată. Poate că îi place să fie apreciată, dar această plăcere este mai mică decât durerea provocată de lipsa aprecierii. Charles dorește bani, așa că este mereu vigilent la ocaziile care i se oferă să îi obțină: se tot frământă dacă a fost amendat, dacă a pierdut ceva sau a făcut o tranzacție care nu i s-a părut lui ca fiind cea mai convenabilă. Încă o dată, pierderile par mai mari decât câștigurile, așa că, deși Charles se îmbogățește continuu, gândurile sale despre bani îl fac în medie mai mult nefericit decât fericit.

Pentru Buddha, atașamentele sunt ca o ruletă în care altcineva întoarce roata și jocul este construit în așa fel încât cu cât joci mai mult, cu atât pierzi mai mult. Singurul mod de a câștiga este să te retragi de la masa de joc. Și singurul mod de a te retrage, de a te determina să nu reacționezi la urcușurile și coborâșurile vieții, este să meditezi și să-ți împlânzești inima. Deși renunți la plăcerea de a câștiga, renunți și la durerea mult mai mare de a pierde.

În capitolul 5 voi dezbate dacă acesta este un schimb avantajos pentru majoritatea oamenilor. De acum înainte, lucrul important este că Buddha a făcut o descoperire psihologică, pe care el și urmașii lui au încorporat-o într-o religie și o filozofie și cu care au fost generoși împărțind-o oamenilor de toate credințele, dar și celor fără credință. Descoperirea făcută este că meditația împlânzește și calmează elefantul. Meditația făcută în fiecare zi timp de câteva luni te poate ajuta să reduci substanțial frecvența gândurilor negative acute și frica și astfel îți îmbunătățește stilul afectiv. După cum a spus și Buddha: *„Când omul cunoaște solitudinea tăcerii și simte bucuria liniștii, el este atunci eliberat de frică și păcat.”*³⁵

Terapia cognitivă

Meditația este o soluție caracteristică Orientului la problemele vieții. Chiar înainte de Buddha, filozoful chinez Lao Tzu a spus că drumul spre înțelepciune trece prin inactivitate

calmă, așteptare lipsită de dorințe. Abordările occidentale la probleme implică, în general, scoaterea trusei de unelte și încercarea de a repara lucrul stricat. Aceasta a fost și abordarea Doamnei Filozofie cu multele ei argumente și tehnicile de reformulare. Trusa de unelte a fost modernizată complet în anii '60 de către Aaron Beck.

Beck, un psihiatru de la Universitatea din Pennsylvania, fusese educat în spiritul abordării freudiene în care „copilul este tatăl omului“. Orice te apasă este legat de evenimente din copilăria ta și singurul mod de a te schimba în prezent este să cauți prin amintiri reprimite, să-ți dai un diagnostic și să lucrezi la toate conflictele tale nerezolvate. Pentru pacienții deprimați, Beck nu a găsit destule dovezi în scrierile de specialitate sau în cazurile sale că această abordare ar funcționa. Cu cât le acorda mai mult spațiu să-și desfășoare gândurile lor critice și amintirile despre nedreptăți, cu atât se simțeau mai rău. Dar, la sfârșitul anilor '60, când Beck s-a desprins de procedurile standard și, ca Doamna Filozofie, a pus la îndoială legitimitatea gândurilor iraționale și autocritice ale pacienților săi, aceștia au început să se simtă mai bine.

Beck a riscat. El a descoperit procesul gândirii distorsionate caracteristic oamenilor deprimați și și-a antrenat pacienții să surprindă acele gânduri și să le pună la îndoială. Beck a fost disprețuit de colegii lui freudieni, care credeau că el trata simptomele depresiei cu plasturi, permițând bolii să facă ravagii dedesubt, dar curajul și persistența sa au dat roade. El a creat terapia cognitivă,³⁶ unul dintre cele mai eficiente tratamente disponibile pentru probleme ca deprimarea, anxietatea și altele.

După cum am sugerat și în capitolul anterior, avem multe convingeri adânci și intuitive (care locuiesc în elefant), și adesea ne folosim gândirea nu ca să găsim adevărul, ci ca să inventăm argumente care sprijină acele convingeri. Oamenii deprimați se întorc împotriva lor înșiși și sunt convinși în sufletul

lor de trei convingeri legate între ele, cunoscute sub numele de „triada cognitivă“ de depresie definită de Beck. Acestea ar fi: „Nu sunt bun de nimic“, „Viața mea este cenușie“ și „Viitorul meu este lipsit de orice speranță.“ Minte a unei persoane deprimată este plină de gânduri automate care sprijină aceste păreri disfuncționale, mai ales când lucrurile nu merg foarte bine. Distorsionările gândirii erau atât de similare la toți pacienții, încât Beck le-a dat nume. Să luăm cazul unui tată deprimat a cărui fiică a căzut și s-a lovit la cap, în timp ce el o privea. El se autoflagează imediat cu următoarele gânduri: „Sunt un tată îngrozitor“ (acest lucru se numește personalizare sau a vedea evenimentul ca pe un test asupra ta și nu ca pe o problemă medicală minoră). „De ce le fac mereu copiilor mei lucruri îngrozitoare ca acesta?“ („supra-generalizarea“ combinată cu gândirea „mereu/niciodată“). „Acum va avea leziuni craniene („exagerarea“) și toată lumea mă va urî“ („deducție arbitrară“ sau a trage o concluzie fără nici o dovadă).

Oamenii deprimăți par să fie prinși într-un vârtej de reacții în care gânduri distorsionate produc sentimente negative, care distorsionează gândirea și mai mult. Descoperirea lui Beck este că poți să rupi cercul vicios prin schimbarea acestor gânduri. O mare parte din terapia cognitivă este să-i educe pe oameni să-și conștientizeze aceste gânduri, să le scrie, să definească distorsionările, și apoi să găsească alternative mai precise la modul lor de gândire propriu. De-a lungul mai multor săptămâni, gândurile clienților devin mai realiste, vârtejul feedbackului este rupt și deprimarea sau anxietatea persoanei este redusă. Terapia cognitivă funcționează pentru că îl învață pe călăreț cum să antreneze elefantul și nu cum să-l învingă direct într-o ceartă. În prima zi de terapie, călărețul nu-și dă seama că elefantul îl controlează, că temerile elefantului îi conduc gândurile conștiente. Cu timpul, clientul învață un set de metode, printre care punerea la îndoială a gândurilor automate și îndeplinirea unor sarcini simple, cum ar fi să iasă

să cumpere ziarul în loc să stea închis în casă toată ziua cu gândurile sale. Aceste sarcini sunt date ca temă, pentru a fi îndeplinite zilnic. (Elefantul învață din lecții zilnice, o întâlnire săptămânală cu terapeutul nu este îndeajuns.) Cu fiecare reformulare, cu fiecare sarcină îndeplinită, clientul primește o recompensă sub forma unei mici plăceri sau a unui moment de ușurare. Și fiecare moment de plăcere este ca o alună dată unui elefant ca încurajare pentru un nou tip de comportament. Dacă nu poți câștiga lupta pentru supremație cu un elefant supărat sau fricos, poți – prin modelarea gradată despre care au vorbit behavioriștii – să-ți schimbi gândurile automate și, de-a lungul acestui proces, și stilul afectiv. De fapt, mulți terapeuți combină terapia cognitivă cu tehnici împrumutate din behaviorism pentru a crea ceea ce acum se numește terapie cognitivă comportamentală.

Spre deosebire de Freud, Beck și-a testat teoriile în cadrul unor experimente controlate. Oamenii care au fost tratați prin terapie cognitivă pentru deprimare și-au ameliorat starea într-o măsură în care aceasta a putut fi evaluată; starea lor s-a îmbunătățit mai repede decât a oamenilor care fuseseră puși pe o listă de așteptare pentru alte terapii; și, cel puțin în unele studii, starea lor s-a ameliorat mai repede decât a celor care au fost tratați cu alte metode terapeutice.³⁷ Când terapia cognitivă este efectuată bine, se dovedește la fel de eficientă ca medicamente precum Prozacul pentru tratamentul depresiei³⁸ și are avantajul imens că, atunci când terapia se termină, de obicei beneficiile sale continuă să funcționeze, pentru că elefantul a fost redresat. La cealaltă extremă, Prozacul funcționează numai atâta timp cât îl iei.

Nu aș vrea să sugerez că terapia cognitivă comportamentală este singura psihoterapie care funcționează. Majoritatea formelor de psihoterapie funcționează într-o anumită măsură, și în unele studii s-a dovedit că toate merg la fel de bine.³⁹ Totul se reduce la o chestiune de potrivire: unii oameni răspund mai

bine la un gen de terapie decât la altul și unele tulburări psihologice sunt tratate mai eficient prin unele metode decât prin altele. Dacă ai frecvent gânduri automate negative despre tine, lumea sau viitorul tău, și dacă aceste gânduri contribuie la sentimente cronice de anxietate sau disperare, ți s-ar putea potrivi foarte bine terapia cognitivă comportamentală.⁴⁰

Prozacul

Marcel Proust a scris că „*Singura călătorie adevărată... ar fi nu să vizitezi țărâmurî îndepărtate, ci să posezi alți ochi*”⁴¹. În vara anului 1996 am încercat o nouă pereche de ochi, când, timp de opt săptămâni, am luat Paxil, un verișor de-al Prozacului. În primele săptămâni am simțit doar efectele secundare – greață ușoară, dificultate de a dormi în timpul nopții și o varietate de senzații fizice pe care nu știam că organismul meu este în stare să le simtă, inclusiv un sentiment pe care l-aș putea descrie ca și cum îmi simțeam creierul uscat. Dar apoi, într-o zi din săptămâna a cincea, lumea și-a schimbat culoarea. M-am trezit într-o dimineață și nu m-am mai simțit timorat de munca pe care o aveam de făcut și de incertitudinea viitorului meu ca profesor netitular. Parcă era o magie. Un set de schimbări pe care dorisem să le fac de ani de zile – să mă relaxez, să mă luminez, să-mi accept greșelile fără să stărui prea mult asupra lor – toate s-au întâmplat peste noapte, în timp ce hotărârile de Anul Nou pe care mi le impuneam în fiecare an nu avuseseră nici un efect. Și totuși, Paxil avea un efect secundar care era devastator pentru mine: nu îmi puteam aduce aminte fapte și nume, chiar și numele celor pe care îi știam bine. Îmi salutam colegii și studenții și, când încercam să pun un nume după „Bună, ...”, trebuia să mă mulțumesc cu „Bună, tu”. Am hotărât că, fiind profesor, aveam nevoie mai mult de memoria mea decât de liniște sufletească, așa că am încetat să iau Paxil. Cinci săptămâni mai târziu mi-a revenit memoria, dar și cărca de griji. Ce mi-a rămas a fost o experiență deosebită

de a purta niște ochelari cu lentile roz și de a privi lumea într-o lumină nouă.

Prozacul a fost primul membru al unei clase de medicamente cunoscute ca inhibitori selectivi de recaptare a serotoninei sau ISRS-uri. În exemplele următoare folosesc Prozacul pentru a descrie tot grupul de medicamente ale căror efecte psihologice sunt aproape identice, și care includ Paxil, Zoloft, Celexa, Lexapro și altele. Există multe lucruri neștiute despre Prozac și verii săi – mai presus de toate, cum funcționează. Numele acestei clase de medicamente explică o parte din poveste: Prozacul intră în sinapse (golurile dintre neuroni), dar este *selectiv*, afectând numai sinapsele care folosesc *serotonina* ca neurotransmițător. Odată ce a ajuns în acele sinapse, Prozacul *inhibă* procesul de *recaptare* – procesul normal în care un neuron care tocmai a eliberat serotonină în sinapsă, o trage iar în el pentru a fi eliberată la următorul impuls nervos. Rezultatul net este că, de fapt, creierul unei persoane care ia Prozac are mai multă serotonină în unele sinapse, deci acești neuroni declanșează impulsuri mai des.

Până acum, Prozacul pare să semene cu cocaina, heroina și oricare alt drog despre care ai învățat că este asociat cu un neurotransmițător specific. Dar mărirea cantității de serotonină are loc la o zi după ce s-a luat pastila de Prozac, în timp ce beneficiile nu-și fac apariția înainte de patru până la șase săptămâni. Cumva, neuronul de la celălalt capăt al sinapsei se adaptează la noul nivel al serotoninei și probabil că aceste beneficii apar tocmai procesului de adaptare. Sau poate că adaptarea neurală nu are nimic de-a face cu acest lucru. Cealaltă teorie majoră despre Prozac este că mărește nivelul unui hormon de creștere neurală din hipocampus, o parte a creierului vitală pentru memorie și învățare. În general, oamenii cu un stil afectiv negativ au un nivel de hormoni ai stresului mai mare în sânge, hormoni care tind să omoare sau să veștejească niște celule

importante din hipocampus, a căror funcție este tocmai să neutralizeze acea reacție la stres care le omoară. Așa că oamenii cu un stil afectiv negativ probabil că suferă leziuni minore ale hipocampusului care pot fi reparate la patru-cinci săptămâni după ce Prozacul declanșează eliberarea hormonului de creștere neurală.⁴² Chiar dacă nu știm *cum* funcționează Prozacul, știm sigur că funcționează: produce beneficii cu mult deasupra grupurilor de control fără tratament sau grupurilor placebo într-o varietate mare de maladii mintale, care includ depresia, tulburarea de anxietate generalizată, atacurile de panică, fobiile sociale, tulburarea disforică premenstruală, unele tulburări de alimentație și tulburarea obsesiv-compulsivă.⁴³

Prozacul este controversat din cel puțin două motive. În primul rând, este o scurtătură. În majoritatea studiilor, Prozacul se dovedește a fi la fel de eficient ca și terapia cognitivă – uneori mai eficient, alteori mai puțin eficient – dar este mult mai ușor decât terapia. Nu cere îndeplinirea unor teme zilnice sau deprinderea unor noi obiceiuri; fără ședințe săptămânale la terapeut. În cazul în care crezi în etica protestantă a muncii și în maxima „nu muncești, nu câștigi“, atunci s-ar putea să fii puțin îngrozit de Prozac. În al doilea rând, Prozacul face mai mult decât de a te elibera de simptome, uneori schimbă personalitatea. În cartea *Listening to Prozac*,⁴⁴ Peter Kramer prezintă studii de caz ale pacienților ale căror depresii pe termen lung și anxietate fuseseră vindecate de Prozac și ale căror personalități au înflorit – mai multă încredere în sine, mai multă hotărâre în fața obstacolelor, mai multă bucurie în general, lucruri care au dus în numeroase cazuri la schimbări majore în relațiile personale și în cariere. Aceste cazuri arată ca o povestire medicală idealizată: persoana suferă toată viața de o boală; o descoperire medicală îl vindecă de boală; persoana eliberată de cătușe își sărbătorește noua viață; cadru de sfârșit al persoanei jucându-se cu copii; sfârșit. Dar Kramer spune și povestiri fascinante despre oameni care nu erau bolnavi, care nu se

încadrau în nici o categorie de diagnostic pentru tulburări mintale, care doar aveau nevroze și ciudățenii de personalitate pe care majoritatea oamenilor le au într-un anume grad – teama de critică, incapacitatea de a fi fericit când nu este implicat într-o relație, tendința de a fi prea critic și dominator cu soțul/soția și copiii. Ca toate trăsăturile de personalitate, acestea sunt greu de schimbat, dar pentru ele există terapia prin limbaj. De obicei, terapia nu poate schimba personalitatea, dar te învață cum să poți lucra asupra trăsăturilor tale problematice. Și totuși, când Kramer prescria Prozac, trăsăturile incomode dispăreau. Obiceiuri de o viață dispărute peste noapte (la cinci săptămâni după ce începeau să ia Prozac), în timp ce ani de psihoterapie nu aveau nici un rezultat. De aceea, Kramer a inventat termenul „psihofarmacologie cosmetică“, pentru că Prozac părea să promită că psihiatrii puteau modela și perfecționa mințile la fel cum chirurgii plasticieni modelează și perfecționează trupurile.

Pare acest lucru a fi progres sau cutia Pandorei? Înainte de a răspunde la întrebare, gândește-te la următorul lucru: care dintre următoarele două zicale ți se pare cea mai adevărată: „Fii tot ce poți să fii“ sau „Înainte de toate, fii sincer cu tine însuși“. Cultura noastră le sprijină pe amândouă – autoîmbunătățire fără sfârșit și autenticitate – dar uneori fentăm contradicția deschizând autoîmbunătățirea în autenticitate. La fel cum educația implică o luptă de doisprezece până la douăzeci de ani cu potențialul tău intelectual, dezvoltarea caracterului ar trebui să implice o luptă de o viață pentru îmbunătățirea potențialului tău moral (vezi capitolul 8). Un copil de nouă ani nu este sincer cu el însuși dacă își păstrează caracterul și gândirea unui copil de nouă ani; el lucrează din greu pentru a-și atinge sinele ideal, împins și condus de părinții săi către cursuri nesfârșite extrașcolare și ore de pian, religie, artă și sport în weekend. Atâta vreme cât schimbarea este treptată și se datorează muncii copilului, acesta primește

merite morale pentru schimbare, iar acea schimbare este în serviciul autenticității. Dar dacă ar exista o pilulă care ar îmbunătăți talentul la tenis? Sau o mică intervenție chirurgicală care implantează virtuozitatea la pian direct și permanent în creier? O astfel de separare a autoîmbunătățirii de autenticitate i-ar face pe mulți oameni să dea înapoi cu oroare.

Oroarea mă fascinează, mai ales atunci când nu există nici o victimă. Eu studiez reacțiile morale la păcate minore, dar tabu, cum ar fi incestul consensual și încălcarea obligațiilor militare de către un soldat. Aceste lucruri *par* dezgustătoare și inacceptabile pentru majoritatea oamenilor, chiar și atunci când nu pot explica de ce. (Voi explica de ce în capitolul 9.) Cercetările mele indică faptul că un set mic de instincte morale înnăscute ghidează și constrâng numeroasele sisteme morale din lume și unul dintre aceste instincte este că trupul pare a fi un templu care găzduiește un suflet în interiorul său.⁴⁵ Chiar și oamenii care nu cred în Dumnezeu în mod conștient sunt ofenșați sau nu se simt confortabil la gândul că cineva și-ar trata trupul doar ca pe un teren de joacă al cărui singur scop este plăcerea. O femeie timidă care își operează nasul, își mărește sânii, își face douăsprezece găuri pentru cercei și ia Prozac este la fel de șocantă ca un preot care își remodelează biserica să arate ca interiorul apartamentului de burlac al lui Austin Powers.

În cazul bisericii, transformarea i-ar putea răni pe alții prin a-i face pe câțiva membri ai parohiei să moară de apoplexie. Este greu să găsești greșeala femeii care se autotransformă astfel, în afară de aruncarea unei vagi noțiuni că nu ar fi fidelă sie însăși. Dar dacă acea femeie a fost nefericită până atunci cu personalitatea ei supersensibilă și inhibată și dacă a făcut ceva progrese prin psihoterapie, atunci de ce ar trebui să fie fidelă unui sine pe care nu îl vrea? De ce să nu se schimbe în mai bine? Când am luat Paxil, mi-am schimbat stilul afectiv în mai bine. M-am transformat într-o persoană care nu eram

eu, dar care dorisem să fiu de mult timp: o persoană care se îngrijorează mai rar, care vede lumea ca fiind plină de posibilități și nu de pericole. Paxil mi-a îmbunătățit echilibrul dintre sistemul de apropiere și sistemul de retragere și, dacă nu ar fi avut efecte secundare, l-aș fi luat până în ziua de azi.

Deci eu pun la îndoială opinia foarte răspândită că Prozac și alte medicamente din clasa lui sunt prea mult prescrise. Este ușor pentru cei care au câștigat la loteria corticală să propovăduiască importanța muncii asidue și lipsa de naturalețe a scurtăturilor chimice. Dar pentru cei care, nu din vina lor, au ajuns la capătul negativ al spectrului afectiv, Prozac este un mod de a compensa nedreptatea făcută la loteria corticală. Mai mult, este ușor pentru cei care cred foarte tare în ideea că trupul este un templu să afirme că psihofarmacologia cosmetică este un sacrilegiu. Într-adevăr, ceva nu este în regulă când psihiatrii nu-i mai privesc și nu-i mai ascultă pe pacienții lor ca pe niște oameni, ci ca și cum un mecanic auto ar asculta un motor, încercând să-și dea seama ce șurub mai are de strâns. Dar dacă teoria hipocampusului despre Prozac este corectă, mulți oameni chiar au nevoie de o îndreptare tehnică. Este ca și cum ar fi condus ani de zile cu frâna de mână trasă pe jumătate și s-ar putea să merite să facă un experiment de cinci săptămâni să vadă cum ar fi viața lor dacă lasă frâna de mână complet. Privit din acest unghi, Prozacul nu mai reprezintă pentru cei excesiv de „îngrijorați” doar cosmetică. Este mai degrabă ca și cum ai da lentile de contact unei persoane cu vedere slabă, dar încă funcțională, și care a învățat să facă față acestor limitări ale sale. Departe de a fi o trădare a sinelui adevărat al acelei persoane, lentilele de contact pot fi o scurtătură rezonabilă către o funcționare adecvată.

Maximele care au deschis acest capitol sunt adevărate. Viața este ceea ce facem din ea, iar viața noastră este creația minții noastre.

Dar aceste afirmații nu prea se dovedesc a fi de ajutor până când nu sunt puse în evidență de teoria sinelui divizat (cum ar fi călărețul și elefantul) și de o înțelegere a favorizării negativității și a stilului afectiv. Odată ce știi de ce schimbarea este atât de greu de realizat, poți da la o parte metoda care implică forța brută și poți aborda drumul către autoîmbunătățire într-un mod psihologic mai sofisticat. Buddha a avut mare dreptate: ai nevoie de o metodă pentru a îmblânzi elefantul, pentru a-ți schimba gândirea treptat. Meditația, terapia cognitivă și Prozacul sunt trei mijloace eficiente de a face acest lucru. De vreme ce fiecare va fi mai eficient pentru unii și mai puțin sau deloc pentru alții, sunt de părere că toate trei ar trebui să fie la îndemână și să li se facă mai multă publicitate. Viața în sine este ceea ce faci din ea și poți – prin meditație, terapie cognitivă și Prozac – să te remodelezi.

Capitolul 3

Reciprocitatea și răzbunarea

Zigong a întrebat: „Există un singur cuvânt care ți-ar putea ghida întreaga viață?” Maestrul a răspuns: „Să fie acesta reciprocitatea? Ce nu dorești să se abată asupra ta, nu face altora.”

– Analectele lui Confucius¹

Ceea ce ție îți displace, nu îi face semenului tău; asta este, în câteva cuvinte, întreaga Tora; restul este un discurs asupra acestui punct vital.

– Rabinul Hillel, secolul I, î. Chr.²

Când înțelepții aleg un singur cuvânt sau principiu care îi ridică deasupra tuturor, acela este întotdeauna *dragoste* sau *reciprocitate*. În capitolul 6 se va vorbi despre dragoste, iar în acest capitol despre reciprocitate. Amândouă se referă, în ultimă instanță, la același lucru: cum ne legăm unul de celălalt.

În scena de deschidere a filmului *Nașul* putem observa o portretizare excepțională a reciprocității în acțiune. Este ziua nunții fiicei Nașului, Don Corleone. Imigrantul italian Bonasera, un cioclu a venit să-i ceară o favoare: să se răzbune pentru violarea onoarei și trupului propriei sale fiice, care fusese bătută de prietenul ei și de alt tânăr. Bonasera descrie atacul, arestarea și judecarea celor doi băieți. Judecătorul le dăduse o sentință cu suspendare și îi eliberase în aceeași zi. Bonasera

era umilit și furios, așa că venise la Don Corleone să-l roage să se facă dreptate. Corleone îl întreabă ce vrea mai exact. Bonasera șoptește ceva la urechea sa, lucru despre care putem presupune cu ușurință că a fost „ucide-i“. Corleone refuză și îi spune lui Bonasera că nu a fost un prieten foarte bun până în acel moment. Bonasera recunoaște că îi fusese teamă să nu se bage în „buclucuri“. Dialogul continuă:³

CORLEONE: Înțeleg. Ai găsit paradisul în America, ai o afacere înfloritoare, trăiești bine. Poliția te-a protejat; și apoi au fost judecătorii. Și nu ai avut nevoie de mine ca prieten. Dar acum vii și-mi spui: „Don Corleone, fă-mi dreptate.“ Dar nu mă rogi cu respect. Nu-mi oferi prietenia ta. Nici măcar nu-ți trece prin cap să mă numești Nașule. În schimb, tu vii în casa mea, în ziua nunții fiicei mele, și mă rogi să înfăptuiesc o crimă pentru bani.

BONASERA: Te rog să îmi faci dreptate.

CORLEONE: Asta nu e dreptate, fiica ta este încă în viață.

BONASERA: Atunci să sufere și ei cum suferă ea. (pauză) Cât vrei să-ți dau?

CORLEONE: Bonasera... Bonasera... Ce ți-am făcut eu să mă tratezi cu atâta lipsă de respect? Dacă veneai la mine ca prieten, atunci javrele astea care ți-au murdărit fata ar fi suferit chiar azi. Și dacă, din întâmplare, un om cinstit ca tine își făcea dușmani, atunci ei erau și dușmanii *mei*. Și atunci le-ar fi fost teamă de tine.

BONASERA: Fii prietenul meu (se înclină în fața lui Corleone) Nașule? (îi sărută mâna).

CORLEONE: Bine. (pauză) Într-o zi, și acea zi s-ar putea să nu vină niciodată, te voi chema ca să-mi faci un serviciu. Dar până în ziua aceea – acceptă această dreptate ca un dar de ziua nunții fiicei mele.

Această scenă este extraordinară, un soi de uvertură în care ni se prezintă temele violenței, rudeniei și moralei care

dirijează filmul mai departe. Dar ceea ce mie mi se pare extraordinar este cât de ușor ne vine să înțelegem această interacțiune complexă dintr-o subcultură străină. Înțelegem în mod intuitiv de ce Bonasera vrea ca tinerii să fie uciși și de ce Corleone refuză să o facă. Ne dezgustă încercarea neîndemânatică a lui Bonasera de a oferi bani când tot ce lipsea era o relație potrivită. Înțelegem că prin acceptarea unui „dar“ de la un șef al Mafiei, te legi cu un lanț de el, nu cu o funie anemică. Înțelegem toate aceste lucruri fără efort, pentru că vedem lumea prin prisma reciprocității. Reciprocitatea este un instinct profund; ea este moneda de schimb a vieții de zi cu zi. Bonasera o folosește pentru a cumpăra răzbunarea, ceea ce în sine este o formă de reciprocitate. Corleone se folosește de ea pentru a-l manipula pe Bonasera ca acesta să se alăture familiei sale mafiote extinse. În restul capitolului voi explica cum am adoptat noi oamenii reciprocitatea ca monedă de schimb socială și cum o poți folosi cu înțelepciune.

Ultrasocialitatea

Ți se pare că animalele care zboară încalcă legile fizicii, dar numai până când înveți ceva mai multă fizică. Zborul s-a dezvoltat independent, cel puțin de trei ori în regnul animal: la insecte, la dinozauri (incluzând păsările din era modernă) și la mamifere (liliecii). În fiecare caz exista deja o trăsătură fizică ce avea proprietăți cu potențial aerodinamic (de exemplu, solzii care s-au alungit în forma penelor, lucru care a făcut posibilă planarea).

Animalele care trăiesc în societăți mari și liniștite par să încalce legile evoluției (cum ar fi, de pildă, competiția și supraviețuirea celui mai puternic), dar numai atunci când știi ceva mai multe despre evoluție. Ultrasocialitatea⁴ – existența unor mari societăți cooperative în care sute sau mii de indivizi culeg beneficiile unei diviziuni pe scară largă a muncii – a evoluat

independent cel puțin de patru ori în regnul animal: în rândul himenopterelor (furnici, albine și viespi), termitelor, cârțițelor golașe și oamenilor. În fiecare caz exista deja o trăsătură cu proprietăți de promovare a cooperării. Pentru toate speciile non-umane ultrasociale, acea trăsătură era genetica altruismului față de rude. Este clar că animalele și-ar risca viața pentru siguranța puilor: singurul mod de a câștiga în jocul evoluției este să lași copii ale genelor tale. Și nu numai copiii tăi poartă astfel de reproduceri. Frații și surorile tale sunt înrudiți cu tine în același grad ca și copiii tăi (gene împărtășite în proporție de 50%); nepoții și nepoatele împărtășesc cu tine un sfert dintre gene, iar verișorii o optime. Deci folosind un calcul strict darwinian, orice preț ai plăti pentru a-ți salva copilul, ai fi dispus să îl plătești pentru a-ți salva două nepoate și patru verișori.⁵

La fel cum toate animalele care trăiesc în grupuri cooperative stau în grupuri de rudenie apropiată, majoritatea altruismelor din regnul animal reflectă simpla axiomă care spune că genele împărtășite echivalează cu interese împărtășite. Dar pentru că împărtășirea se cam reduce cu fiecare ramură nouă din arborele genealogic (verii de rangul doi împărtășesc numai a treizeci și două parte din gene), altruismul rudeniei explică numai cum grupurile de câteva zeci sau poate de o sută de animale muncesc împreună. Dintr-un grup cu câțiva mii de membri, numai câțiva ar fi destul de apropiați astfel încât să se riște unul pentru celălalt. Restul ar trebui să fie adversari în sensul darwinian. Iată de unde au luat strămoșii albinelor, termitelor și ai cârțițelor mecanismul comun al altruismului rudeniei, care face ca multe specii să fie sociabile și l-au transformat⁶ în bazele ultrasocialității lor neobișnuite: toți sunt frați și surori. Aceste specii au conceput un sistem reproducător în care fiecare regină produce toți copiii și aproape toți copiii sunt fie sterili (furnicile), fie capacitățile lor de reproducere sunt reprimare (albinele, cârțițele). Astfel, un stup

de albine, un cuib sau o colonie a acestor animale găzduiesc, de fapt, o mare familie. Dacă toți din jurul tău sunt frați și dacă supraviețuirea genelor tale depinde de supraviețuirea reginei tale, atunci egoismul devine o sinucidere genetică. Aceste specii ultrasociale dispun de niveluri de cooperare și sacrificiu care încă îi miră și îi inspiră pe cei care le studiază. Unele furnici, de exemplu, își petrec viețile atârând de capătul unui tunel, oferindu-și abdomenele pentru a fi folosite ca magazine pentru alimente de către restul grupului.⁷

Celelalte grupuri ultrasociale au evoluat într-un stadiu de ultra-rudenie, care le-a dus automat la ultra-cooperare (cum ar fi construirea și apărarea unui mușuroi mare), lucru care a permis diviziuni masive ale muncii (furnicile au soldați, muncitori manuali, asistenți medicali și magazine pentru păstrarea alimentelor), lucru care la rândul său a permis abundența laptelui și a mierii din interiorul mușuroaielor/cuiburilor sau a substanței pe care o folosesc pentru a construi locuri pentru înmagazinarea alimentelor în surplus. Noi, oamenii, încercăm să extindem altruismul rudeniei prin folosirea unor nume fictive de familie pentru oameni care nu ne sunt rude, ca atunci când copiii sunt încurajați să-i numească pe părinții prietenilor unchiul cutare și mătușa cutare. Mafia este cunoscută ca „familia”, și ideea în sine de naș este o încercare de a forma o legătură cu un om care nu are nici un fel de legătură de sânge cu tine. Deci există ceva foarte atrăgător în mintea umană pentru rudenie și altruismul de acest gen subliniază existența răspândită a nepotismului. Dar chiar și în Mafie, altruismul rudeniei se oprește la un punct. La un moment dat trebuie să lucrezi cu oameni care sunt în cel mai bun caz rude de departe și, pentru a face acest lucru, ai face bine să ai un as în mânecă.

O mână spală pe alta

Ce ai face dacă ai primi o felicitare de Crăciun de la un străin? Eu personal m-aș gândi la un studiu în care un psiholog a

trimis felicitări de Crăciun unor oameni la întâmplare. Cei mai mulți i-au răspuns cu o felicitare.⁸ În cartea sa minunată, *Psihologia persuasiunii*,⁹ Robert Cialdini de la Universitatea de stat Arizona citează acest studiu împreună cu altele ca dovadă că oamenii au un reflex de reciprocitate automat, fără să stea prea mult pe gânduri. Ca și alte animale, noi ne vom comporta într-un anume fel când lumea din exterior ne trimite anumiți stimuli. Un pui de pescăruș va vedea un punct roșu pe ciocul mamei sale și îl va ciupi automat, iar mâncarea regurgitată de aceasta va ieși. Puiul de pescăruș va ciupi la fel de tare și un punct roșu de pe un creion. O pisică urmărește un șoarece folosind aceeași tehnică de așteptat la pământ și apoi de apropiere rapidă și lovire a prăzii folosită de toate pisicile din lume. Pisica va folosi aceeași tehnică pentru a ataca un ciucurel atârând de capătul unui fir, care activează accidental modulul de detectare a cozii de șoarece din pisică. Cialdini vede reciprocitatea umană ca pe un reflex uman similar: unei persoane i se face o favoare de către o cunoștință și persoana vrea să înapoieze favorul. Persoana va înapoia și un favor nesemnificativ de la un necunoscut, cum ar fi trimiterea unei felicitări de Crăciun fără prea mare valoare.

Există o ușoară lipsă de paralelism între exemplul cu animalele și cel cu oamenii. Pescărușul și pisicile răspund la stimuli vizuali cu mișcări corporale specifice, executate instantaneu. Persoana răspunde la *semnificația* unei situații cu o motivație, care poate fi satisfăcută printr-o varietate de mișcări corporale peste câteva zile. Deci ceea ce este încorporat într-o persoană este o *strategie*: dai și primești. Fă și altora ce-ți fac ei ție. Mai specific, strategia primești și dai este să fii drăguț în prima rundă de interacțiune, dar după asta, să-i faci partenerului tău ceea ce ți-a făcut și el în runda precedentă.¹⁰ Primești și dai ne duce mult în afara altruismului de rudenie. Ea deschide posibilitatea de a forma relații de cooperare cu străinii.

Majoritatea interacțiunilor dintre animale (altele decât rude apropiate) sunt jocuri cu suma zero: câștigul unui animal

este pierderea altuia. Dar viața este plină de situații în care cooperarea poate extinde plăcinta care trebuie împărțită, numai dacă se va găsi un mod de a coopera fără să fii exploatat. În special animalele care vânează sunt vulnerabile la variația succesului: pot găsi mult prea multă mâncare într-o zi și apoi nici un gram în următoarele trei săptămâni. Animalele care pot ceda surplusul lor dintr-o zi pentru a-și asigura un împrumut într-o altă zi în care vor avea nevoie au mai multe șanse să supraviețuiască nedreptăților sortii. Liliicii vampiri, de exemplu, vor regurgita sânge obținut într-o noapte cu pradă bogată în gura unui liliac neînruit mai puțin norocos. Acest comportament pare să violeze spiritul darwinian de competiție, numai că liliicii îi țin minte pe cei care i-au ajutat într-o zi sau alta și îi ajută în primul rând pe acei indivizi.¹¹ Ca și Nașul, liliicii joacă primești și dai, și la fel fac și alte animale sociale, mai ales cele care trăiesc în grupuri mici, relativ stabile, în care membrii se pot recunoaște reciproc ca indivizi.¹²

Dar dacă răspunsul la necooperare este simpla necooperare în runda următoare, atunci primești și dai poate reuni numai grupuri de câteva sute. Într-un grup destul de mare, un liliac vampir escroc poate ruga în fiecare seară alt liliac ce a avut succes să îi dea de mâncare, și apoi să se înfășoare în aripi și să se prefacă a dormi când aceștia vin să-i ceară să li se întoarcă favoarea. Ce vor face cu el? Dacă ar fi fost vorba de un om, aș ști foarte bine ce vor face: l-ar bate de i-ar suna apa-n cap. Răzbunarea și recunoștința sunt sentimentele morale care amplifică și sprijină practica de tip primești și dai. Sentimentele de răzbunare și recunoștință par să fi evoluat chiar din pricină că sunt niște arme foarte folositoare în a-i ajuta pe indivizi să creeze relații de cooperare, câștigând astfel de pe urma jocurilor a căror sumă nu este zero.¹³ O specie răzbunătoare sau recunoscătoare poate sprijini grupuri sociale mai mari și mai cooperante, deoarece câștigul obținut de escroci este redus de costul pe care îl presupune apariția dușmanilor.¹⁴ Prin urmare, beneficiile generozității sunt mărite prin crearea prietenilor.

Primești și dai pare a fi construit în natura umană sub forma unui set de sentimente morale care ne fac să vrem să returnăm o favoare, să insultăm pe cineva care ne-a insultat, să pretindem ochi pentru ochi, dinte pentru dinte. Câțiva teoreticieni noi¹⁵ chiar vorbesc despre existența unui „organ de schimb” în creierul uman, ca și cum o parte din creier ar fi consacrată unui răboj care ține contul dreptăților, al datoriilor acumulate și al schimburilor sociale. Organul acesta trebuie privit ca o metaforă – nimeni nu se așteaptă să găsească o parte de țesut neural a cărui funcție este realizarea reciprocității. Însă, dacă generalizăm semnificația cuvântului „organ” și acceptăm ideea că sistemele funcționale din creier sunt adesea compuse din multe părți de țesut neural care lucrează împreună pentru a realiza o sarcină specifică, atunci dovezi recente sugerează că există cu adevărat un astfel de organ de schimb în creier.

Să presupunem că ai fost invitat să joci jocul „ultimatumului” pe care economiștii l-au inventat¹⁶ pentru a studia tensiunea dintre corectitudine și lăcomie. El este în felul următor: doi oameni vin la laborator, dar nu se întâlnesc niciodată. Investigatorul îi dă unuia dintre ei – să presupunem că nu ție – douăzeci de bancnote de un dolar și îl roagă să îi împartă între voi doi oricum vrea el. Apoi ție îți dă un ultimatum: ori iei ce ți se dă, ori nu mai iei deloc. Ideea este că dacă tu nu iei nimic și spui nu, atunci nici unul dintre voi nu primește nimic. Așa că, dacă ați fi amândoi perfect raționali, după cum ar prezice majoritatea economiștilor, partenerul tău ți-ar oferi 1 dolar, știind că ai prefera 1 dolar față de nimic, iar tu i-ai accepta oferta pentru că investigatorul avea dreptate. Dar economiștii s-au înșelat asupra ambelor presupuneri. În realitate, nimeni nu oferă 1 dolar, cam jumătate dintre oameni oferă 10 dolari. Dar ce ai face dacă partenerul tău ți-ar oferi 7 dolari? Sau 5? Sau 3? Majoritatea oamenilor ar accepta 7 dolari, dar nu și 3 dolari. Majoritatea oamenilor sunt dispuși să plătească cu niscaiva dolari, dar nu cu 7, pentru a-și pedepsi partenerul egoist.

Acum să presupunem că ai jucat acest joc în timp ce te afli în interiorul unui scanner fMRI. Alan Sanfey¹⁷ și colegii săi de la Princeton au făcut oamenii să-l joace și apoi s-au uitat la ce părți din creier erau active când li se făceau niște oferte nedrepte. Una dintre cele trei zone care difereau cel mai mult (când se comparau răspunsurile de la oferte corecte *versus* oferte incorecte) era insula frontală, o zonă a cortexului pe partea frontală internă a creierului. Insula frontală este cunoscută a fi activă în majoritatea cazurilor de trăire a unor emoții negative sau neplăcute, în special furie sau dezgust. Altă zonă a fost cortexul prefrontal dorsolateral, o zonă chiar în spatele marginilor frunții, cunoscută a fi activă în majoritatea cazurilor de gândire și calculare. Probabil că descoperirea cea mai impresionantă a studiului lui Sanfey este că răspunsul final al oamenilor – acceptare sau refuzare – poate fi prezis privind starea creierului lor cu câteva momente înainte de a fi apăsător pe un buton pentru a face o alegere. Acei subiecți care au avut mai multă activitate în insulă decât în cortexul prefrontal dorsolateral refuzau de obicei oferta nedreaptă, în timp ce ceilalți, cu activitate inversă, acceptau oferta, în general. (Nu este de mirare că oamenii de marketing, consultanții politici și CIA-ul sunt atât de interesați în imageria neurală și „neuromarketing“.)

Recunoștința și răzbunarea sunt doi mari pași pe drumul care a dus către o ultrasocialitate umană și este important să ne dăm seama că sunt două fețe ale aceleiași monede. Ar fi greu să se dezvolte una fără cealaltă. Un individ care este recunoscător fără să fie răzbunător ar fi o țintă ușoară pentru exploatare, în timp ce un tip răzbunător și nerecunoscător și-ar îndepărta toți potențialii parteneri de cooperare. Recunoștința și răzbunarea sunt, fără a fi o coincidență, forțe majore care țin mafia unită. Nașul se află în centrul unei vaste rețele de obligații reciproce și favoruri. El acumulează putere cu fiecare favoare pe care o acordă, sigur pe adevărul că nici o persoană

care pune preț pe propria viață nu va nesocoti plățirea datoriei când Nașul o dorește. Răzbunarea, pentru majoritatea dintre noi, este mult mai puțin drastică, dar dacă ai lucrat destul timp într-un birou știi că există multe feluri subtile de a te răzbuna pe cei care te-au enervat, la fel cum există multe feluri în care îi poți ajuta pe cei care te-au sprijinit la rândul lor.

Tu îl înjunghii pe el, eu te înjunghii pe tine

Când am spus că oamenii l-ar bate măr pe un ingrat care nu a întors o favoare importantă, am exagerat. Pentru prima ofensă, probabil că oamenii doar ar bârfi. I-ar strica reputația. Bârfa este o altă piesă din puzzle-ul felului în care oamenii au devenit ultrasociali. Probabil că este și motivul pentru care avem capetele așa de mari.

Woody Allen și-a descris odată creierul ca fiind „al doilea organ preferat al său“, dar pentru majoritatea dintre noi este cel mai scump de întreținut. El cântărește numai 2% din greutatea noastră, dar consumă 20% din energia totală. Creierele omenеști cresc așa de mari, încât ființele umane trebuie născute prematur¹⁸ (cel puțin comparativ cu alte mamifere care se nasc când creierul lor sunt mai mult sau mai puțin gata de a le controla corpul) și chiar și atunci de abia pot trece prin canalul de naștere. Odată ieșite din pânțe, aceste creiere gigantice atașate la corpuri neajutorate de bebeluși cer să fie cărate vreun an sau doi. Triplarea dimensiunii creierului de pe timpul ultimului nostru strămoș comun cu cimpanzeii de azi i-au costat mult pe părinți, așa că trebuie să fi fost un motiv întemeiat pentru care lucrurile stau așa. Unii au spus că motivul a fost vânătoarea și fabricarea uneltelor, alții spun că materia cenușie în plus i-a ajutat pe strămoșii noștri să localizeze fructele. Dar singura teorie care explică de ce animalele au dimensiuni specifice ale creierului este cea care spune că mărimea creierului depinde de mărimea grupului social. Robin Dunbar¹⁹ a

demonstrat că *în cadrul* oricărei grupe de specii de vertebrate – primare, carnivore, ungulate, păsări, reptile sau pești – logaritmul creierului este aproape perfect proporțional cu logaritmul mărimii grupului social. Cu alte cuvinte, peste tot în regnul animal, creierul crește pentru a manageria grupuri din ce în ce mai mari. Animalele sociale sunt animale deștepte.

Dunbar indică faptul că cimpanzeii trăiesc în grupuri de câte aproximativ 30 de membri și, ca toate primarele sociale, ei petrec mult timp îngrijindu-se unul pe altul. Ființele umane ar trebui să trăiască în grupuri de aproximativ 150 de persoane, după logaritmul dimensiunii creierului nostru, și studii asupra grupurilor de vânători și oameni ai pădurii, asupra unor unități militare și a carnetelului de adrese al orașenilor sugerează că 100-150 este mărimea naturală a unui grup în care oamenii pot cunoaște pe cineva direct, după față sau nume, și cum toată lumea este interconectată. Dar dacă îngrijirea este atât de vitală pentru socializarea primatelor, și dacă strămoșii noștri au trăit în grupuri din ce în ce mai mari (dintr-un alt motiv, probabil pentru a profita de o nouă nișă ecologică cu riscuri de prădare ridicate), înseamnă că, la un moment dat, îngrijirea a devenit un mijloc inadecvat pentru păstrarea relațiilor.

Dunbar sugerează că limbajul a evoluat ca un înlocuitor pentru îngrijirea fizică²⁰. Limbajul permite unor grupuri mici de oameni să formeze legături rapide și să învețe unii de la alții despre legăturile celorlalți. Dunbar notează faptul că oamenii chiar folosesc limbajul, în primul rând pentru a vorbi despre alți oameni – pentru a afla cine ce face cui, cine s-a cuplat cu cine, cine se ceartă cu cine. Și mai subliniază faptul că în specia noastră ultrasocială, succesul vine din a juca jocul social foarte bine. Nu este vorba de ceea ce știi, ci pe cine știi. Pe scurt, Dunbar propune ideea că limbajul a evoluat pentru că a mijlocit bârfa. Indivizii care au putut să răspândească informații sociale, folosind orice mijloace primitive de comunicare, au avut un avantaj față de cei care nu au putut. Și odată ce oamenii

au început să bârfească, a apărut o întrecere continuă în a deține arta manipulării sociale, a agresiunii relațiilor și a managementului reputației, toate acestea cerând și mai multă putere a creierului.

Nimeni nu știe cu adevărat cum a evoluat limbajul, dar găsesc că speculația lui Dunbar este atât de fascinantă, încât trebuie să o împărtășesc altor oameni. Nu este o bârfă bună – la urma urmei, nu-l cunoașteți pe Dunbar – dar dacă sunteți ca mine, simțiți nevoia să spuneți și prietenilor voștri orice descoperiri care vă fascinează sau vă uimește, și această nevoie în sine ilustrează concluzia lui Dunbar: suntem motivați să dăm mai departe informația prietenilor noștri, uneori chiar spunem, „Nu pot să o țin pentru mine, trebuie să o spun cuiva“. Și când dai mai departe o bârfă delicioasă, ce se întâmplă? Reflexul de reciprocitate al prieteniei tale se pune în funcțiune și se simte ușor obligată să returneze favoarea. Dacă știe ceva despre persoana sau situația în cauză este posibil să spună: „Ah, serios? Eu am auzit că...“ Bârfa naște bârfă și ne permite să fim la curent cu statutul reputației fiecăruia fără să trebuiască să fim de față la toate faptele bune sau rele. Bârfa creează un joc a cărui sumă nu este zero pentru că nu ne costă nimic să ne dăm informații reciproc, și totuși, ambii beneficiem de pe urma primirii informației.

Deoarece sunt interesat în mod special de rolul pe care îl joacă bârfa în viața noastră morală, am fost bucuros când o studentă talentată de masterat de la cursurile mele, Holly Hom, mi-a spus că vrea să studieze bârfa. Într-unul dintre studiile lui Holly,²¹ am rugat 51 de oameni să completeze un scurt chestionar de fiecare dată când purtau o conversație mai lungă de zece minute de-a lungul unei săptămâni. Apoi am luat numai documentele cu discuțiile despre altă persoană, lucru care ne-a oferit cam un episod de bârfă pe zi de persoană. Printre descoperirile noastre principale: bârfa este copleșitor de critică și de obicei este despre încălcările codurilor morale și sociale de

către ceilalți. (Pentru studenții la facultate acest lucru a însemnat multă vorbărie despre sexualitate, curățenie și obiceiurile de consumat alcool ale prietenilor și colegilor de apartament.) Oamenii au povești ocazionale despre faptele bune ale celorlalți, dar aceste povestiri constituie numai o zecime din subiectul bârfelor, restul fiind despre greșeli. Când oamenii oferă bârfă de înaltă calitate (adică foarte interesantă) se simt mai puternici, au un sentiment comun despre ceea ce este bine și ce este rău și, cel mai important lucru pentru acest capitol, se simt mai apropiați de partenerii lor de bârfă.

Un al doilea studiu relevă faptul că majoritatea oamenilor au o părere negativă despre bârfă și bârfitori, chiar dacă aproape toată lumea face acest lucru. Când am comparat atitudinea oamenilor despre bârfă cu funcțiile sociale pe care le îndeplinește aceasta, Holly și cu mine am ajuns la concluzia că bârfa este subapreciată. Într-o lume fără bârfă, oamenii nu ar scăpa dacă ar omorî pe cineva, dar ar scăpa dacă ar fi nepoliticoși, egoiști și antisociali, uneori inconștienți de propriile lor greșeli. Bârfa lărgeste trusa noastră de sentimente morale. Într-o lume bârfitoare nu simțim doar recunoștința sau ranchiună față de cei care ne ajută sau ne rănesc; simțim porniri palide, dar educative de dispreț și mânie cu privire la oameni pe care nici nu-i cunoaștem. Simțim o rușine profundă când auzim despre planurile, dorințele și eșecurile personale ale unora. Bârfa are rol atât de judecător, cât și de învățător. Fără ea, în lume ar fi numai haos și ignoranță.²²

Multe specii dau dovadă de reciprocitate, dar numai oamenii pot bârfi, și multe dintre lucrurile pe care le discutăm se referă la valoarea altor oameni drept parteneri într-o relație de reciprocitate. Folosindu-ne de aceste instrumente, noi creăm o lume ultrasocială, în care ne abținem de la a profita de majoritatea celor mai slabi ca noi, o lume în care chiar îi ajutăm pe cei care probabil nu vor putea să ne returneze favoarea pe viitor. Noi vrem să jucăm dai și primești, adică începem prin a

fi de treabă, fără a fi băgăcioși, și vrem să ne cultivăm o reputație de persoane decente. Bârfa și reputația asigură că vei culege ceea ce semeni – o persoană care este crudă va descoperi că și ceilalți se poartă urât cu ea, o persoană drăguță va fi tratată bine de semenii ei. Bârfa combinată cu reciprocitatea permit karmei să funcționeze aici pe pământ și nu în viața următoare. Dacă toată lumea ar juca dai și primești bazându-se pe recunoștință, răzbunare și bârfa, întregul sistem ar merge ca uns... numai că mai există și egoism și multă ipocrizie în lume (vezi capitolul 4).

Folosește forța, Luke

Când a oferit reciprocitatea pentru cel mai bun cuvânt care te poate ghida în viață, Confucius a fost înțelept. Reciprocitatea este ca o baghetă magică care îți poate netezi drumul prin jungla vieții sociale. Dar cum oricine a citit cărțile cu Harry Potter, se știe că baghetele magice pot fi folosite împotriva ta. Robert Cialdini a petrecut ani de zile studiind artele întunecate ale influenței sociale: el răspundea frecvent la anunțuri care spuneau că se angajează comis voiajori și telemarketeri, ca apoi să treacă prin programul lor de antrenament pentru a le învăța tehnicile. Apoi a scris un manual²³ pentru cei care vor să reziste trucurilor „profesioniștilor convingerii”.

Cialdini descrie șase principii pe care oamenii de vânzări le folosesc împotriva noastră, dar principalul este reciprocitatea. Oamenii care vor ceva de la noi încearcă să ne ofere mai întâi ceva și cu toții avem mormane de stickere cu adrese și felicitări gratuite de la asociațiile de caritate care ni le-au dat din bună-tatea inimii consultanților lor de marketing. Adepții Hare Krishna au perfecționat tehnica, îndesând flori ofilite și copii ieftine ale cărții *Bhagavad Gita* în mâinile trecătorilor nesuspicioși, pentru ca mai apoi să ceară o donație. Când Cialdini i-a studiat pe adepții Hare Krishna la aeroportul O'Hare din Chicago, a observat că se duceau constant la coșurile de gunoi

pentru a lua și a recicla florile despre care știau că vor fi aruncate. Puțini oameni voiau florile, dar în zilele de început ale acestei tehnici, majoritatea erau incapabili de a le accepta fără să ofere ceva în schimb. Membrii Krishna s-au îmbogățit prin declanșarea reflexelor de reciprocitate din oameni – până când toată lumea a aflat despre ei și a găsit modalități de a evita „darul“, în primul rând.

Dar multe alte legiuni de vânzători te urmăresc. Dealerii de la supermarketuri și de la Amway oferă mostre gratuite pentru a mări volumul vânzărilor. Ospătarii și ospătărițele pun o bomboană cu mentă la nota de plată, lucru care s-a demonstrat că poate crește suma bacșișului.²⁴ Includerea unui „cec certificat“ de 5 dolari împreună cu un chestionar de completat și trimis prin poștă crește dispoziția oamenilor de a completa chestionarul, chiar mai mult decât dacă se promite trimiterea a 50 de dolari pentru completarea acestuia.²⁵ Dacă primești ceva în schimbul a nimic, o parte din tine va fi satisfăcută, iar o parte din tine (o parte din elefant – procesele automate) îți ghidează mâna către portofel sau către pixul cu care scrii un cec, pentru a da ceva înapoi.

Reciprocitatea funcționează la fel de bine ca și negocierea. Cialdini a fost rugat odată de către un cercetaș să cumpere bilete la un film pe care nu voia să îl vadă. Când Cialdini a spus nu, cercetașul a întrebat dacă ar cumpăra niște ciocolate mai ieftine. Cialdini s-a trezit plecând cu trei ciocolate pe care nu le voia. Cercetașul făcuse o concesie și Cialdini a reacționat reciproc automat, făcând propria lui concesie. Dar în loc să se enerveze, Cialdini și-a mai adunat niște informații. A realizat propria lui versiune a acestei întâlniri, întrebând studenții care mergeau prin campus dacă s-ar oferi voluntar să aibă grijă de un grup de delincvenți juvenili la grădina zoologică pentru o zi. Numai 17% au fost de acord. Dar în alte condiții ale studiului, studenții erau mai întâi întrebați dacă s-ar oferi voluntar să lucreze câte două ore pe săptămână timp de doi

ani de zile cu delincvenții juvenili. Toată lumea a răspuns negativ, dar când investigatorul i-a întrebat dacă ar merge la grădina zoologică cu delincvenții pentru o zi, 50% au răspuns afirmativ.²⁶ Concesiile duc la concesi. Și în negocierea financiară, oamenii care iau o poziție inițială extremă, dar oscilează în mijlocul procesului, ajung să se descurce mai bine decât cei care iau o poziție inițială rezonabilă și apoi renunță la ea.²⁷ Oferta extremă urmată de o concesiie nu numai că obține un preț mai bun, ci și un partener (sau victimă) mai fericit care este mult mai probabil să onoreze înțelegerea, pentru că simte că a avut mai multă influență asupra rezultatului. Procesul de *dă și primește* creează un sentiment de parteneriat chiar și în persoana ușor înșelată.

Așa că data viitoare când un vânzător îți oferă un dar sau o consultație gratuită, sau face o concesiie de orice fel, ferește-te. Nu-l lăsa să-ți tot apese butonul reciprocității. Cel mai bun mod de a scăpa dintr-o asemenea situație este să combați reciprocitatea cu reciprocitate. Dacă poți reevalua demersul vânzătorului pentru ceea ce este – un efort de a te exploata – atunci te vei simți îndreptățit să-l exploatezi și tu. Acceptă darul sau concesiia cu un sentiment de victorie – exploatezi un exploator – nu de obligație nechibzuită.

Reciprocitatea nu este doar un mod de a avea de-a face cu cercetașii sau oamenii de vânzări foarte enervanți; este pentru prieteni și iubiți într-o egală măsură. Relațiile sunt foarte sensibile la echilibru în stadiile lor incipiente și un mod minunat de a le distruge este ori să dai prea mult (pari poate puțin cam disperat), ori să dai prea puțin (pari rece și respingător). Mai degrabă relațiile se dezvoltă cel mai bine printr-un proces echilibrat de tipul dau-primesc, care se exprimă prin favoruri, daruri, atenție și autodezvăluire. Primele trei sunt cumva de bun simț, dar oamenii nu-și dau seama adesea ce rol semnificativ joacă dezvăluirea unor informații personale încă de la început în jocurile amoroase. Când cineva îți povestește

despre relații personale din trecut, există o presiune conversațională să faci același lucru. În cazul în care această carte a dezvăluirilor este jucată prea devreme, vei simți o ambivalență – reflexul tău de reciprocitate te va pregăti să faci o dezvăluire similară, însă o altă parte din tine se opune împărtășirii unor astfel de informații unui necunoscut. Dar când cartea este jucată la timpul potrivit, conversația dezvăluirilor reciproce despre relațiile din trecut poate fi o răscruce importantă pe drumul dragostei.

Reciprocitatea este un tonic pentru relații, cu multe efecte. Ea întărește, prelungește și întinerește legăturile sociale. Funcționează atât de bine, parțial pentru că elefantul este un imitator natural. De exemplu, când interacționăm cu cineva care ne place, avem o mică tendință de a-i copia mișcările și gestica automat și inconștient.²⁸ În cazul în care cealaltă persoană bate din picior, probabilitatea ca și tu să bați din picior este mare. Dacă își atinge fața, este foarte probabil ca și tu să ți-o atingi pe a ta. Dar nu îi imităm doar pe acei oameni care ne plac; ne plac și cei care ne imită pe noi. Oamenii care sunt imitați în mod discret, sunt mai amabili și mai drăguți cu imitatorul lor și chiar cu alții.²⁹ Ospătărițele care își imită clienții primesc bacșișuri mai grase.³⁰

Imitația este un soi de lipici social, un fel de a spune „suntem unul.” Plăcerile unificatoare ale imitației sunt în special clare în activități sincronizate, cum ar fi dansurile sincron, urările de grup și unele ritualuri religioase, în care oamenii încearcă să facă același lucru în același timp. O temă pe care o veți regăsi pe parcursul acestei cărți este că noi, oamenii, suntem creaturi de stup, ca și albinele, și totuși, în lumea modernă, ne petrecem majoritatea timpului în afara stupului. Reciprocitatea, ca și dragostea, ne reconectează.

Greșelile celorlalți

De ce vezi paiul din ochiul fratelui tău și bârna din ochiul tău nu o iei în seamă?... Fățarnice, scoate întâi bârna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău.

– Matei 7:3-5

Este ușor să vezi greșelile celorlalți, dar dificil să-ți vezi propriile greșeli. Omul arată greșelile celorlalți de parcă ar fi praf în vânt, dar își ascunde propriile greșeli la fel cum un trișor își ascunde zarurile măsluite.

– Buddha¹

Este distractiv să râzi de un ipocrit și ultimii ani le-au oferit americanilor multe lucruri de care să facă haz. De exemplu, prezentatorul de radio conservator Rush Limbaugh, care a spus odată ca răspuns la acuzația că Statele Unite persecută un număr disproporțional de bărbați negri pentru infracțiuni legate de droguri, că și consumatorii de droguri albi ar trebui să fie prinși și trimiși la închisoare. În 2003 a fost forțat să-și mănânce cuvintele când niște consilieri locali din Florida au descoperit că Rush cumpărase cantități masive de Oxycontină, un analgezic ce este cunoscut și sub numele de „heroina țărânului.” Un alt caz s-a întâmplat în statul meu natal, Virginia. Reprezentantul nostru în Congres, Ed Schrock, se opunea vehement acordării drepturilor homosexualilor, mariajelor

între homosexuali și înrolării homosexualilor în armată. Vorbind despre ororile unor asemenea servicii, el a spus: „Adică, la urma urmei, ei vor fi la duș cu tine și vor sta la aceeași masă cu tine la popotă.”⁴² În august 2004 au fost făcute publice câteva casete cu înregistrări în care Schrock, un bărbat căsătorit, lăsa mesaje pentru linia telefonică interactivă de sex Megadates în care descria trăsăturile fizice ale bărbatului pe care îl căuta și ce acte sexuale dorea să întrețină cu acesta.

Există o anumită plăcere în ironia moralistului răpus chiar de defectele pe care le acuzase la alții. Este plăcerea unei glume bune. Unele glume sunt bune când sunt simple, dar majoritatea necesită cel puțin trei personaje, să zicem trei tipi care intră într-un bar în același timp, un preot, un pastor și un rabin într-o barcă de salvare. Primii doi stabilesc un model și al treilea îl încalcă. Când este vorba de ipocrizie, predica ipocritului este plasarea în context și acțiunea lui ipocrită este poanta. Scandalul este un divertisment minunat, pentru că le permite oamenilor să simtă dispreț, o emoție morală care ne dă un sentiment de superioritate și nu cere nimic în schimb. Când e vorba de dispreț nu este nevoie să îndreptăm răul (cum este cu furia) sau să fugi de la locul faptei (cum este cu frica sau dezgustul). Și partea cea mai tare este că disprețul se poate împărtăși. Povestiri despre căderile morale ale altora sunt printre cele mai răspândite forme de bârfă,³ sunt o constantă a discuțiilor de la radio și le oferă oamenilor o cale gata așternută pentru a-și demonstra orientarea morală comună. Spune-i unei cunoștințe o poveste cinică care vă face pe amândoi să zâmbiți cu superioritate și să dați din cap, și iată cum apare deja o legătură.

Hei, oprește-te! Unul dintre cele mai întâlnite sfaturi din toate culturile și epocile este acela că suntem cu toții ipocriți și, condamnându-i pe alții, în ipocrizia noastră, nu facem decât să ne-o țesem pe a noastră. Psihologii sociali au izolat recent mecanismul care ne face orbi la bârnele din ochiul nostru.

Implicațiile morale ale acestor descoperiri sunt deranjante, căci ne încearcă frecvent certitudinile noastre morale cele mai puternice. Dar aceste implicații pot fi și eliberatoare, înlăturând moralismul distructiv și egoismul care dezbină.

Păstrarea aparențelor

Cercetările despre evoluția altruismului și a cooperării s-au bazat mult pe studii în care mai mulți oameni (sau oameni simulați pe un calculator) joacă un joc în care la fiecare rundă interacționează cu un singur jucător și pot alege să fie cooperanți (mărind astfel plăcinta pe care o împart) sau lacomi (luând cât mai mult din plăcintă pentru sine). După mai multe runde de joc, numeri totalul de puncte pe care l-a acumulat fiecare jucător și vezi ce strategie a fost cea mai eficientă pe termen lung. În aceste teste, care nu intenționează decât să fie simple modele ale jocului vieții, nici o strategie nu este mai populară ca dinte pentru dinte.⁴ Pe termen lung și în mai multe medii, este mai rentabil să cooperezi, dar să rămâi atent în caz că vei fi înșelat. Dar aceste jocuri simple sunt oarecum stupide. Participanții au permanent în față o dublă alegere: cooperează sau fugi. Fiecare jucător reacționează astfel la ceea ce a făcut celălalt jucător în runda precedentă. În viața adevărată însă, nu reacționezi la ceea ce a făcut cineva, reacționezi numai la ce *crezi* că a făcut, iar prăpastia dintre acțiune și percepție este unită de podul artei de management al impresiei. Dacă viața este ceea ce faci din ea, atunci de ce nu ți-ai îndrepta eforturile spre a-i face pe alții să *creadă* că ești un colaborator virtuos și de încredere? Astfel, Niccolo Machiavelli, al cărui nume a devenit sinonim cu uzul amoral și înșelător al puterii, a scris acum 500 de ani că: „Majoritatea oamenilor sunt satisfăcuți de aparențe, de parcă ar fi realități, și sunt adesea mai influențați de lucrurile care par a fi într-un fel decât de cele care sunt într-un fel.”⁵ Selecția naturală, ca și politica, funcționează pe principiul supraviețuirii celui mai puternic,

și câțiva cercetători au argumentat că ființele umane au evoluat jucând jocul vieții în stil machiavellic.⁶ Versiunea machiavellică a dintelui pentru dinte este să faci tot ce poți pentru a cultiva *reputația* unui partener de încredere, și totuși vigilant, oricare ar fi realitatea.

Cel mai simplu mod de a cultiva o reputație de om cinstit este chiar să fii cinstit și corect, dar viața și experimentele psihologice ne forțează uneori să alegem între aparență și realitate. Dan Batson de la Universitatea Kansas a venit cu o metodă inteligentă de a-i face pe oameni să aleagă, iar rezultatele sale nu sunt plăcute deloc. El a adus studenți în laboratorul său pentru a participa la ceea ce ei au crezut că este un studiu despre cum lucrează oamenii în echipă, în funcție de modul în care sunt recompensați.⁷ Procedura le-a fost explicată: un membru al fiecărei echipe formate din două persoane este recompensat pentru răspunsuri corecte la niște întrebări cu un bilet de tombolă, cu care se poate câștiga un premiu important. Celălalt membru nu primește nimic. Subiecților li s-a mai spus că o parte auxiliară a experimentului este legată de efectele controlului, așa că tu, subiectul, decizi care dintre voi doi este recompensat și care nu primește nimic. Colegul tău este deja aici, în altă încăpere, și nu vă veți întâlni. Partenerului tău i se va spune că hotărârea a fost luată la întâmplare. Poți să iei orice hotărâre vrei tu. Oh, iată și o monedă. Majorității oamenilor din acest studiu i se pare că a da cu banul este cea mai cinstită modalitate de a lua o decizie.

Subiecții sunt lăsați singuri să aleagă. Cam jumătate au folosit moneda. Batson știe acest lucru, pentru că moneda fusese împachetată în plastic și jumătate dintre învelitorile de plastic fuseseră rupte. Dintre cei care nu au folosit moneda, 90% au ales să le revină lor sarcina pozitivă. Pentru cei care au folosit moneda, legile probabilității au fost suspendate și 90% au ales sarcina pozitivă pentru ei. Batson le dăduse subiecților o varietate de chestionare despre moralitate cu câteva

săptămâni înainte (toți erau studenți la psihologie), așa că el a fost capabil să verifice cum numeroase măsurători ale personalității morale au prezis comportamentele. Rezultatele sale: cei care au raportat că îi preocupă binele altora și alte chestiuni legate de responsabilitate socială erau mai înclinați să rupă plasticul și să folosească moneda, dar nu să îi dea celeilalte persoane sarcina pozitivă. Cu alte cuvinte, oamenii care cred că sunt în special morali preferă să facă tot „ce este corect“ și să dea cu banul, dar dacă rezultatul este în defavoarea lor, găsesc un mijloc de a-l ignora și își urmează propriul interes. Batson a numit această tendință prețuirea aparenței moralității și nu realitatea „ipocriziei morale.“

Subiecții lui Batson care au dat cu banul au afirmat (în chestionarele lor) că au luat hotărârea într-un mod etic. După acest studiu, Batson s-a întrebat dacă nu cumva oamenii s-au păcălit singuri nestabilind clar ce valoare au pajura și capul („hai să vedem, cap înseamnă, da, ... ăăă... adică eu iau sarcina bună“). Dar când a pus etichete pe cele două fețe ale monedei pentru a șterge orice urmă de ambiguitate, nu a existat nici o diferență. Singura manipulare care a avut efect a fost plasarea unei oglinzi uriașe în sală, chiar în fața subiectului, subliniindu-se în același timp importanța respectării corectitudinii instrucțiunilor. În acest caz, când oamenii erau forțați să se gândească la corectitudine și se vedeau trișând, se opreau. După cum Iisus și Buddha au spus în maximele de la începutul acestui capitol, este ușor să descoperi un trișor când te uiți în afară, dar este greu să îl vezi când este înăuntrul tău. Înțelepciunea populară din întreaga lume este de acord:

Deși vezi cele șapte defecte ale celorlalți, nu vezi propriile tale zece defecte. (proverb japonez)⁸

Un țap nu-și dă seama că pute. (proverb nigerian)⁹

A dovedi că oamenii sunt egoiști sau că vor trișa când știu că nu vor fi prinși pare a fi un lucru bun de pus într-un articol în *Jurnalul lucrurilor evidente*. Dar nu este la fel de evident faptul că în aproape toate aceste studii oamenii nu cred că fac ceva rău. Este la fel și în viața reală. De la persoana care te incomodează pe autostradă până la naștiștii care conduceau taberele de concentrație, oamenii cred că sunt buni și că acționează într-un anume fel cu motive bine întemeiate. Dintele pentru dinte machiavellic necesită devotament în slujba aparențelor și să susții că ești virtuos chiar și atunci când știi bine că ai ales viciul. Aceste afirmații sunt și mai eficiente când persoana care le susține chiar crede în ele. După cum a spus și Robert Wright în lucrarea *The Moral Animal*: „Ființele umane sunt o specie splendidă cu tot echipamentul său moral, tragică prin înclinația de a-l folosi eronat și patetică prin ignoranța constituțională a faptului că îl folosește greșit.”¹⁰

Dacă Wright are dreptate în ceea ce privește „ignoranța constituțională” a ipocriziei noastre, atunci admonestarea înțelepților de a nu mai zâmbi condescendent nu este mai eficientă decât a spune unei persoane deprimată să iasă odată din starea asta. După cum am spus în capitolul 2, nu-ți poți schimba filtrele mentale prin simpla putere a voinței, trebuie să iei parte la activități cum ar fi meditația sau terapia cognitivă pentru a dresa elefantul. Dar, de obicei, o persoană deprimată va recunoaște că este deprimată. Vindecarea ipocriziei este mai dificil de realizat, pentru că o parte a problemei izvorăște din faptul că, în general, nu ne dăm seama că avem o problemă. Suntem bine înarmați pentru o luptă într-o lume machiavellică, în care contează manipularea reputației, și una dintre cele mai importante arme este amăgirea că noi, de fapt, nu suntem luptători. Cum de scăpăm basma curată?

Găsește-ți propriul avocat interior

Îți aduci aminte de Julie și Mark, sora și fratele care au întreținut un act sexual despre care am vorbit în capitolul 1?

Cei mai mulți oameni le-au condamnat acțiunile chiar și în absența apariției unui urmaș și au inventat motive, unele foarte grave, pentru a-și justifica raționamentul. În studiile mele despre judecata morală am descoperit că oamenii se pricep la a găsi motive pentru a-și sprijini instinctele: călărețul se poartă ca un avocat pe care elefantul l-a angajat să-l reprezinte în curtea de judecată a opiniei publice. Unul dintre motivele pentru care oamenii disprețuiesc avocații este acela că ei se luptă pentru interesele clienților lor, și nu pentru adevăr. Pentru a fi un avocat bun, ajută să fii un mincinos priceput. Deși mulți avocați nu vor spune o minciună în mod direct, majoritatea vor face exact ce trebuie pentru a ascunde fapte reprobabile în timp ce flutură pe sub nasul judecătorului și a juraților o poveste alternativă plauzibilă, o poveste despre care ei știu că nu este adevărată. Avocatul nostru interior lucrează în aceeași manieră, numai că, nu se știe cum, noi chiar credem poveștile pe care le inventează el. Pentru a-i înțelege metodele, trebuie să-l prindem în acțiune; trebuie să-l observăm și când are cazuri mai ușoare și când este sub presiune mare.

Uneori, oamenii își sună avocații pentru a verifica dacă au voie să facă anumite lucruri. Fără nici o presiune, doar spune-mi dacă procedează cum trebuie. Avocatul verifică legile și procedurile relevante și sună înapoi pentru a-ți da un verdict: da, există o regulă sau un precedent legal pentru asta; sau poate că nu, ca avocat te sfătuiesc să nu faci așa. Un avocat foarte bun se poate uita la toate aspectele întrebării, se poate gândi la toate ramificațiile posibile și îți poate recomanda un curs de acțiune alternativ, dar o astfel de meticulozitate depinde în parte de clientul său – chiar vrea un sfat sau vrea să i se aprobe planul deja stabilit?

Studii despre gândirea zilnică arată că elefantul nu este un client foarte curios. Când oamenilor li se dau întrebări grele la care trebuie să se gândească – de exemplu, ar trebui să fie mărit salariul minim? – de obicei înclină spre un răspuns imediat, și apoi se gândesc rațional să vadă dacă există un

sprijin pentru această afirmație. De exemplu, o persoană al cărei prim impuls este să spună că salariul minim ar trebui mărit se uită în jurul ei pentru dovezi care să-i sprijine această părere. Dacă se gândește la biata ei mătușă cutare care muncește pentru salariul minim și nu-și poate întreține familia, atunci da, salariul minim ar trebui mărit. Deanna Kuhn,¹¹ un psiholog cognitiv care a studiat gândirea cu mare atenție, a aflat că majoritatea oamenilor ofereau foarte rapid o „pseudodovadă“, cum ar fi povestirea despre situația mătușii cutare. Cei mai mulți oameni nu au oferit motive concrete pentru pozițiile pe care le-au adoptat și majoritatea nu a făcut nici un efort pentru a găsi dovezi contrarii părerilor inițiale. David Perkins¹², un psiholog de la Harvard care și-a devotat întreaga carieră îmbunătățirii rațiunii, a descoperit același lucru. El spune că, în general, gândirea folosește regula de stopare a „logicii“. Adică luăm o poziție, apoi căutăm dovezi care o sprijină și dacă găsim destule argumente ca poziția noastră să aibă logică, ne oprim din gândit. Dar cel puțin într-o situație de presiune minimă cum este aceasta, dacă *altcineva* aduce dovezi și motive care susțin cealaltă parte, oamenii pot fi făcuți să se răzgândească; pur și simplu nu fac un efort atât de mare ca să analizeze singuri.

Hai să mărim presiunea acum. Clienta a fost prinsă mințind la declarația de impozite. Își sună avocatul. Ea nu mărturisește pentru ca apoi să întrebe „Este bine?“, ci spune „Fă ceva în privința asta“. Avocatul se aruncă în acțiune, evaluează dovezile daunelor, cercetează legile ca să găsească niște amănunte care ar putea-o salva și unele cazuri anterioare și încearcă să demonstreze cum unele cheltuieli personale pot fi trecute drept cheltuieli pe firmă într-un mod plauzibil. În acest caz, avocatului i s-a dat un ordin: folosește-te de toate puterile tale să mă aperi. Studii asupra „raționalizării motivate“¹³ arată că oamenii care sunt motivați să ajungă la o anumită concluzie sunt gânditori și mai slabi decât cei din studiile lui Kuhn și Perkins, dar mecanismul este același: o căutare unilaterală pentru dovezi. Oamenilor cărora li se spune că s-au descurcat slab la un test

de inteligență socială se străduiesc din greu să găsească motive de a minimaliza importanța testului; oamenii care sunt rugați să citească niște studii în care se spune că unul dintre viciile lor – cum ar fi băutul cafelei – este foarte nesănătos, caută să găsească defecte în studiu, pe care nebăutorii de cafea nu le-ar descoperi. Rând pe rând, testele arată că oamenii pornesc într-o misiune cognitivă cu scopul de a găsi motive pentru a-și sprijini convingerea sau acțiunea preferată. Și pentru că de obicei avem succes în această misiune, ajungem să cădem în plasa iluziei obiectivității. Chiar credem că poziția noastră este rațională și justificată din punct de vedere obiectiv.

Ben Franklin, ca de obicei, a fost înțelept și ne-a divulgat trucurile. A dovedit un simț de observație ascuțit când s-a prins pe sine însuși în flagrant. Deși era vegetarian din principiu, în timpul unei călătorii pe mare mai lungi, bărbații s-au apucat să prăjească pește și el a început să saliveze.

Am petrecut ceva timp punând în balanță principiul și pofta, până când mi-am adus aminte că atunci când peștii erau curățați pe dinăuntru, am văzut pești mai mici scoși din stomacurile lor; apoi m-am gândit: „dacă vă mâncați unul pe altul, nu văd de ce noi nu v-am mânca pe voi“. Atunci m-am aplecat asupra codului și am mâncat cu poftă împreună cu ceilalți oameni, întorcându-mă numai ocazional la o dietă vegetariană.¹⁴

Franklin a concluzionat: „Ce lucru convenabil este să fii o creatură rațională, pentru că te ajută să găsești un motiv pentru orice îți vine chef să faci.“

Oglinda colorată în roz

Nu vreau să-l învinovățesc pe avocat pentru toate relele. Avocatul este, la urma urmei, călărețul – sinele tău conștient și

rațional, care primește ordine de la elefant – sinele tău automat și inconștient. Amândoi au o înțelegere, să câștige jocul vieții prin metoda machiavellicului *dinte pentru dinte* și ambii neagă că ar face acest lucru, atât față de ei, cât și față de restul lumii.

Pentru a câștiga acest joc trebuie să prezinți lumii cea mai bună variantă a sinelui tău. Trebuie să pari virtuos, fie că ești sau nu, și trebuie să profiți de beneficiile cooperării, fie că le meriți sau nu. Dar, bineînțeles că toată lumea participă la același joc, așa că tu trebuie să joci și în apărare – trebuie să fii atent la autoprezentările altora, și la eforturile lor de a cere mai multe decât merită pentru ei. Viața socială, deci, este întotdeauna un joc al comparației sociale. Mereu trebuie să ne comparăm pe noi și faptele noastre cu cele ale altor oameni și trebuie să întoarcem acele comparații în favoarea noastră. (În depresie, această manipulare se duce mereu în direcția cealaltă, după cum a fost descrisă în triada cognitivă a lui Aaron Beck: sunt rău, lumea este îngrozitoare, viitorul meu este întunecat.) Poți manipula o comparație fie prin a-ți exagera propriile tale afirmații, fie prin a arunca cu noroi în afirmațiile celorlalți. Te poți aștepta, având în vedere tot ce am spus până acum, să facem ambele lucruri, dar descoperirea consistentă a cercetărilor psihologice este că suntem foarte preciși în perceperea celorlalți. Percepțiile despre noi sunt cele care sunt distorsionate, pentru că ne privim într-o oglindă colorată în roz.

În orașul mitic Lake Wobegon al lui Garrison Keillor (*n.tr.*: scriitor și om de radio american), toate femeile sunt puternice, toți bărbații sunt arătoși și toți copiii sunt peste medie. Dar dacă wobegonienii ar exista cu adevărat, ei ar merge și mai departe: majoritatea ar crede că sunt mai puternici, mai arătoși și mai deștepți decât un wobegonian mediu. Când americanii și europenii sunt rugați să-și autoevalueze virtuțile, talentele și alte abilități speciale (incluzând inteligența, șofatul, tehnica la pat și etica), cei mai mulți ar spune că sunt deasupra mediei.¹⁵ (Acest efect se observă mai puțin în țările din Asia de est și probabil că nici nu există în Japonia.)¹⁶

Într-o serie extraordinară de ingenioasă de experimente,¹⁷ Nick Epley și David Dunning au descoperit cum facem acest lucru. Ei au rugat studenți de la Universitatea Cornell să anticipeze câte flori vor cumpăra la un eveniment de caritate care se petrecea curând și câte flori ar cumpăra studentul obișnuit de la Cornell. Apoi au privit comportamentul în sine. Oamenii își supraestimaseră propriile virtuți, dar aveau dreptate despre ceilalți în majoritatea cazurilor. Într-un al doilea studiu, Epley și Dunning i-au rugat pe oameni să anticipeze ce ar face la un joc care putea fi jucat pe bani, într-o manieră fie egoistă, fie cooperantă. Aceleași descoperiri: 84% au prezis că ar coopera, dar subiecții au presupus că numai 64% dintre ceilalți oameni ar coopera. Când au jucat jocul, 61% dintre ei au cooperat. În al treilea studiu, Epley și Dunning și-au plătit subiecții care au participat la un experiment cu 5 dolari și i-au rugat să anticipeze ce parte din bani vor dona ei și ceilalți subiecți, ipotetic vorbind, dacă li se prezintă o ocazie caritabilă după experiment. Oamenii au spus că în medie ar dona 2,44 dolari, în timp ce alții vor dona 1,83 dolari. Dar când testul a fost refăcut cu o cerere adevărată, donația medie a fost de 1,53 dolari. În cel mai inteligent studiu al lor, cercetătorii au descris condițiile celui de-al treilea studiu unui nou grup de subiecți și i-au rugat să estimeze cam cât ar fi donat dacă s-ar fi aflat în condițiile „reale” și cât ar dona studentul obișnuit de la Cornell. Încă o dată, studenții au prezis că vor fi mult mai generoși decât ceilalți. Dar apoi li s-au arătat sumele de bani donate cu adevărat de studenții din al treilea studiu (în medie, 1,53 dolari). După ce au obținut această informație nouă, subiecților li s-a dat o șansă să-și revizuiască estimările și ei au făcut-o. Și-au minimalizat estimările în privința donațiilor celorlalți, dar nu au schimbat estimările la sumele pe care au spus că le vor dona ei. Cu alte cuvinte, subiecții au folosit informația furnizată în mod corect pentru a estima cât vor dona *ceilalți*, dar au refuzat să o aplice corect și autoevaluării

lor favorabile. Noi îi judecăm pe alții după comportamentul lor, dar credem că avem informații speciale despre noi – noi știm cum suntem înăuntru, așa că putem găsi cu ușurință explicații pentru actele noastre egoiste și să ne agățăm de iluzia că suntem mai buni decât ceilalți.

Ambiguitatea ajută și încurajează iluzia. În cazul unor trăsături, cum ar fi talentul de lider, există atâtea feluri de a le defini, că oamenii sunt liberi să aleagă criteriile care îi flatează cel mai plăcut pe ei înșiși. Dacă am încredere în mine, atunci pot să definesc leadershipul ca încredere în sine. În cazul în care cred că am abilități sociale speciale, pot defini leadershipul ca abilitatea de a înțelege și a influența oamenii. Când ne comparăm cu alții, procesul general este următorul: încadrezi întrebarea (inconștient și automat) astfel că trăsătura în chestiune este legată de o trăsătură pe care noi o percepem ca puternică, apoi căutăm dovezi că avem calitatea în chestiune. Odată ce ai găsit o dovadă și ai o poveste „logică”, ai terminat. Poți să te oprești din gândit și te bucuri de propria stimă de sine. Nu este de mirare că într-un studiu cuprinzând un milion de elevi de liceu americani, 70% credeau că au talent de lider peste medie, în timp ce numai 2% credeau că sunt sub medie. Toată lumea își poate găsi o calitate care este *cumva* legată de stofa de lider, și apoi poate găsi o dovadă că *are* acea calitate.¹⁸ (Profesorii universitari sunt mai puțin înțelepți decât elevii de liceu în acest context – 94% dintre noi credem că activitatea noastră este peste medie.)¹⁹ Dar când există doar puțin spațiu pentru ambiguitate – Cât de înalt ești? Cât de bine poți să jonglezi? – oamenii tind să fie mult mai modești.

Dacă singurul efect pe care l-ar avea aceste autofavorizări extrem de răspândite de umflare a stimei de sine ar fi să-i facă pe oameni să aibă o părere mai bună despre ei, n-ar fi nici o problemă. De fapt, există multe dovezi că oamenii care au iluzii pozitive despre ei înșiși, despre capacitățile lor și despre perspectivele lor de viitor sunt mai sănătoși din punct de vedere

mintal, mai fericiți și mai agreați decât oamenii cărora le lipsesc aceste iluzii.²⁰ Dar astfel de favorizări îi pot face pe oameni să simtă că merită mai mult decât trebuie, acest lucru fiind începutul multor dispute cu ceilalți, care se simt la fel de supra-îndreptățiți.

Mă certam încontinuu cu colegii mei de cameră din primul an de facultate. Eu adusesem multă mobilă, inclusiv valorosul nostru frigider și eu curățam spațiul nostru comun cel mai des. După o vreme, am obosit să fac mai mult decât era treaba mea și m-am oprit, lăsând să se adune mizeria, până când altcineva se trezea să curețe. Dar nimeni nu se trezea să curețe. Așa că eu am devenit foarte ranchiunos pe chestia asta și pe ei i-a unit ura față de mine. Anul următor, când nu mai locuiam împreună, am devenit buni prieteni.

Când tatăl meu m-a condus la facultate, aducându-mi și un frigider, în primul an, mi-a spus că lucrurile cele mai importante pe care aveam să le învăț nu se aflau în sala de curs, și avea dreptate. Mi-a luat mult mai mulți ani de trai comun, dar în final mi-am dat seama cât de mult m-am făcut de râs în primul an. Bineînțeles că am făcut mai mult decât partea mea. În timp ce eu eram conștient de fiecare lucrușor pe care îl făceam pentru grup, eram conștient numai de o parte a contribuțiilor tuturor. Și chiar dacă avusesem dreptate cu această contabilizare, fusesem părtinitor. Eu alesesem lucrurile la care țineam – cum ar fi curățarea frigiderului – și mi-am oferit un 10 pentru categoria respectivă. Ca și în multe alte cazuri de comparație socială, ambiguitatea ne permite să formulăm comparația într-o lumină care ne favorizează, și apoi să căutăm dovezi că suntem niște colaboratori excelenți. Astfel de studii despre „supraîndreptățirea inconștientă” ne arată că atunci când soții și soțiile estimează ce procentaj de treburi ale casei face fiecare, estimările lor totalizează peste 120%.²¹ Când studenții la MBA dintr-un grup de lucru estimează contribuția lor la echipă, estimările însumează 139%.²² Oricând oamenii formează

grupuri cooperative, care aduc adeseori beneficii reciproce, tendința de a favoriza meritele proprii provoacă resentimente reciproce în grup.

Eu am dreptate; tu ești părtinitor

Dacă soții, colegii de muncă și colegii de apartament acumulează resentimente atât de repede, lucrurile nu fac decât să se înrăutățească atunci când oamenii cărora le lipsește afecțiunea sau interesele comune trebuie să negocieze. Vaste resurse sociale sunt consumate pe procese, conflicte de muncă, proceduri de divorț și violență apărută după discuții pacifiste nereușite, pentru că aceleași tendințe de autofavorizare intră în acțiune, dând naștere la indignarea ipocrită. În aceste situații de mare presiune, avocații (reali și metaforici) muncesc 24 de ore pe zi pentru a manipula faptele cazului în favoarea clientului lor. George Loewenstein²³ și colegii lui de la Facultatea Carnegie Mellon au găsit o modalitate de a studia acest proces prin a da spre citire subiecților cercetării cazuri juridice reale (despre un accident de motocicletă din Texas). Au dat unuia rolul avocatului apărării și celuilalt rolul acuzatorului, și apoi le-au înmănat bani adevărați cu care puteau negocia. Fiecărei perechi i s-a spus să ajungă la o înțelegere rezonabilă și a fost prevenită că dacă nu vor cădea de acord va fi impusă o decizie și costurile de judecată vor fi deduse din banii oferți inițial, jucătorii având astfel de suferit. Când subiecții știau ce rol vor juca de la început, fiecare a citit materialele de caz în mod diferit, a presupus lucruri diferite despre ce a hotărât judecătorul și s-au certat în mod părtinitor. Mai mult de un sfert dintre perechi nu au ajuns la o înțelegere. Însă, când subiecții nu știau ce roluri aveau să joace până când nu citeau materialele, au devenit mult mai rezonabili și numai 6% dintre perechi nu au ajuns la o înțelegere.

Recunoscând că ascunderea identității negociatorului până în ultimul minut nu este o opțiune în lumea reală, Loewenstein

s-a apucat să găsească modalități de a-i face pe negociatori să fie obiectivi. I-a pus pe subiecți să citească un scurt eseu despre tipurile de prejudecăți auto-favorizatoare care îi afectează pe oamenii puși în situația lor, pentru a vedea dacă aceștia și-ar putea corecta prejudecățile. Nu s-a întâmplat. În timp ce subiecții au folosit informația pentru a prezice mai bine comportamentul oponentului, nu și-au schimbat deloc propriile prejudecăți. După cum au aflat Epley și Dunning, oamenii sunt deschiși la informații care le pot prezice comportamentul altora, dar refuză să-și ajusteze evaluările de sine. În alt studiu, Loewenstein a urmat sfatul care este dat adesea în terapii de cuplu și le-a spus subiecților să scrie mai întâi un eseu care să susțină cât mai convingător cu putință cazul celeilalte persoane. Rezultatul a fost și mai prost. Manipularea se întorcea împotriva lor, probabil pentru că gândindu-te la argumentele oponentului se declanșează automat mai multe gânduri pentru motivele tale, care resping acele noi argumente.

Un tip de manipulare a funcționat. Când subiecții au citit eseu despre prejudecăți auto-favorizatoare și au fost rugați să scrie un eseu despre punctele slabe ale *cazului lor*, îndreptățirea lor precedentă a fost zdruncinată. Subiecții din acest studiu au fost la fel de cinstiți precum cei care și-au aflat identitățile în ultimul moment. Dar înainte ca tu să devii prea optimist în privința acestei tehnici de a reduce ipocrizia, ar trebui să-ți dai seama că Loewenstein i-a rugat pe subiecți să găsească punctele slabe din *cazurile* lor – în pozițiile pentru care argumentau ei – și nu dintre *personajele* lor. Când încerci să-i faci pe oameni să se uite la propriul portret al lui Dorian Gray ei se împotrivesc mult mai mult. Emily Pronin de la Princeton și Lee Ross de la Stanford au încercat să-i facă pe oameni să-și depășească prejudecățile auto-favorizante prin a-i învăța despre prejudecăți și apoi întrebându-i: „OK, acum că ești conștient de aceste prejudecăți, vrei să schimbi ceva la

ce ai afirmat despre tine?“ În mai multe studii diferite, rezultatele au fost aceleași²⁴: oamenii erau încântați să afle lucruri despre prejudecățile de auto-favorizare și apoi să aplice noile cunoștințe pentru a prezice răspunsurile celorlalți. Dar evaluările lor despre sine rămăneau neafectate. Chiar și atunci când îi apuci pe oameni de guler, îi scuturi bine și le spui: „Ascultă-mă!“ majoritatea oamenilor au o imagine de sine favorabilă. Când le spui „Fii realist!“, ei refuză să asculte, murmurând în barbă: „Poate că toți ceilalți oameni au prejudecăți, dar eu *chiar sunt* deasupra mediei la chestiuni de leadership“.

Pronin și Ross identifică originea acestei rezistențe într-un fenomen pe care îl numesc „realism naiv“: fiecare dintre noi crede că vede lumea direct, așa cum este ea. Mai credem că și ceilalți văd faptele așa cum le vedem noi, așa că ei ar trebui să fie de acord. Dacă nu sunt, înseamnă că încă nu li s-au arătat faptele relevante sau sunt orbiți de interese și ideologii proprii. Oamenii recunosc faptul că mediul lor de viață le-a format părerile, dar aceste experiențe sunt văzute invariabil ca o aprofundare a cunoștințelor: de exemplu, un doctor are cunoștințe speciale despre problemele din domeniul sănătății. Dar pregătirea altora este folosită pentru a explica prejudecățile lor și motivațiile ascunse: de exemplu, doctorii cred că avocații nu sunt de acord cu ei asupra reformei daunelor nu pentru că lucrează cu victimele malpraxisului (așa că au propriile lor cunoștințe), ci pentru că interesul propriu le întunecă gândirea. Îi pare simplu ca lumina zilei, realistului naiv, că toată lumea este influențată de ideologia personală și de propriul interes. În afară de mine. Eu văd lucrurile așa cum sunt ele.

Dacă ar trebui să nominalizez un candidat pentru „cel mai mare obstacol în calea păcii și a armoniei sociale“, acesta ar fi realismul naiv, pentru că este atât de ușor preluat de la individ la nivel de grup: grupul meu are dreptate, pentru că noi vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat. Cei care nu sunt de acord au prejudecăți din cauza religiei, a ideologiei lor și a

propriului interes. Realismul naiv ne oferă o lume plină de bine și rău, și asta ne conduce spre cea mai deranjantă implicație a sfatului înțelepților despre ipocrizie: binele și răul nu există în afara gândirii noastre; ea le dă viață.

Satana oferă mulțumirile

Într-o zi, în 1998, am primit o scrisoare redactată de mână de la o femeie din orașul meu natal pe care nu o cunoșteam. Femeia îmi scria despre felul cum crimele, drogurile și sarcinile la adolescente scăpaseră de sub control. Societatea se ducea de râpă pe măsură ce Satana își întindea aripile. Femeia mă invita să mă duc la biserica ei pentru a găsi un adăpost spiritual. Pe măsură ce citeam, a trebuit să fiu de acord cu ea că Satana își întinsese aripile, dar numai ca să plece și să ne lase în pace. Sfârșitul anilor '90 a fost prosper. Războiul Rece se sfârșise, democrația și drepturile omului se diseminau, Africa de Sud stărpise Apartheidul, israelienii și palestinienii ajunseră la o înțelegere în urma tratatului de la Oslo și existau semne foarte încurajatoare în Coreea de Nord. În Statele Unite, rata șomajului și a criminalității scăzuse drastic, în timp ce piața urca și prosperitatea părea să ne șteargă datoria națională. Chiar și gândacii de bucătărie dispăreau din orașele noastre pentru că se folosea mult spray-ul Combat. Atunci despre ce vorbea femeia respectivă?

Când istoria morală a anilor 1990 va fi scrisă, ar putea fi intitulată „Căutându-l pe satana cu disperare”. Pacea și armonia fiind în mișcare ascendentă, americanii păreau să caute înlocuitorii răului. Am încercat cu vânzătorii de droguri (dar apoi epidemia de heroină a dispărut), și apoi cu răpitorii de copii (care, de obicei, este unul dintre părinți). Dreapta culturală i-a înfierat pe homosexuali; stânga i-a înfierat pe rasiști și pe homofobi. Când m-am gândit la acești „răufăcători” diverși, incluzându-i pe cei mai vechi, comunismul și satana în persoană, am descoperit că majoritatea au în comun trei

proprietăți: sunt invizibili (nu poți identifica răul după aparențe), răul se răspândește prin contaminare, făcând vitală protejarea de infecție a tinerilor ușor impresionabili (de idei comuniste, profesori homosexuali sau stereotipurile de la televizor); și răufăcătorii pot fi învinși dacă ne unim cu toții ca o echipă. Mi-a devenit clar faptul că oamenii vor să creadă că se află într-o misiune dată de Dumnezeu sau că se luptă pentru un bine laic (animale, fete, drepturile femeii) și că nu prea e nimic de capul unei misiuni fără aliați buni și inamici pe măsură.

Problema răului a existat în multe religii încă de la nașterea lor. Dacă Dumnezeu este atotputernic și infinit de bun, atunci înseamnă că permite răului să se dezvolte (caz în care nu este atât de bun pe cât credeam) sau luptă împotriva răului (caz în care nu este atotputernic). Religiiile au ales, de obicei, una dintre cele trei rezoluții ale acestui paradox:²⁵ o soluție este dualismul – există o forță bună și o forță malefică, sunt egale și opuse și se luptă etern. Ființele umane fac parte din peisajul de luptă. Am fost creați parțial buni, parțial răi și trebuie să alegem de care parte vrem să fim. Această perspectivă este foarte clară în religiile provenite din Persia și Babylonia, cum ar fi zoroastrismul, iar perspectiva a influențat creștinismul sub forma unei doctrine longevive care se numește maniheism. O a doua alegere ar fi monismul: există un singur Dumnezeu care a creat lumea, așa cum trebuie ea să fie, iar răul este o iluzie. Această perspectivă a dominat religiile care s-au dezvoltat în India, care spun că întreaga lume, sau cel puțin lesa emoțională în care ne ține, este o iluzie și că iluminarea constă în a rupe acea iluzie. A treia abordare, adoptată de creștinism, amestecă monismul cu dualismul într-un fel care împacă bunătatea și puterea lui Dumnezeu cu existența diavolului. Acest argument este atât de complicat încât eu nu l-am putut înțelege. Se pare că nici mulți creștini nu-l înțeleg, judecând după ce aud la stațiile radio religioase din Virginia, și par să aibă o perspectivă pur maniheistă asupra lumii, care spune că

Dumnezeu și satana se află într-un război etern. De fapt, în ciuda diversității argumentelor teologice din diverse religii, reprezentările concrete ale diavolului, demonilor și ale altor entități malefice par să fie similare pe continente diferite și în epoci diferite.²⁶

Dintr-o perspectivă psihologică, maniheismul are logică. „Viața noastră este creația propriei minți,” după cum a spus și Buddha, iar mințile noastre au evoluat pentru a juca machiavellicul dinte pentru dinte. Cu toții facem fapte egoiste și limitate, dar avocatul nostru se asigură că nu ne învinovățim pe noi sau pe aliații noștri pentru ele. Astfel, suntem convinși de propria virtute, dar observăm rapid prejudecățile, lăcomia și duplicitatea altora. Adesea avem dreptate în privința motivațiilor celorlalți, dar din momentul în care un conflict începe să ia proporții, începem să exagerăm, să fluturăm o poveste în care virtutea pură (varianta noastră) este într-o luptă cu viciul pur (varianta lor).

Mitul „răului pur”

După ce am primit acea scrisoare, m-am gândit mult la nevoia de rău. Am decis să scriu un articol despre această nevoie, folosind instrumentele psihologiei moderne pentru a înțelege răul într-un nou mod. Dar, imediat ce am început să cercetez, am descoperit că venisem cu ideea prea târziu. Cu un an. O întrebare veche de trei mii de ani primise o explicație completă și interesantă în anul precedent din partea lui Roy Baumeister, unul dintre cei mai creativi și versatili psihologi sociali din zilele noastre. În *Evil: Inside Humann Cruelty and Aggression*,²⁷ Baumeister a examinat răul și din perspectiva victimei, și din aceea a făptașului. Când a privit din perspectiva făptașului, a aflat că oamenii care fac lucruri pe care restul le consideră rele, de la abuz domestic la genocid, foarte rar cred că au făcut ceva rău. Aproape întotdeauna se văd ca răspunzând la atacuri și provocări în moduri care sunt justificabile.

Adesea chiar cred că ei înșiși au fost victimele. Dar bineînțeles că tu poți să îți dai seama de tactica asta și ești și capabil să înțelegi prejudecățile pe care ceilalți le folosesc pentru a-și proteja stima de sine. Partea deranjantă este că Baumeister ne arată propriile distorsionări atunci când suntem victime și că ne place să fim avocați îndreptățiți ai victimelor. Aproape oriunde s-a uitat Baumeister în literatura de cercetare, a descoperit că adesea victimele aveau o parte din vină. Majoritatea crimelor provin dintr-un ciclu în expansiune de provocări și răspunsuri, în multe cazuri cadavrul ar fi putut la fel de bine să fie ucigașul. În jumătate dintre disputele domestice, ambele părți au folosit violența.²⁸ Baumeister ne indică faptul că, până și în cazurile evidente de brutalitate a poliției, cum ar fi faimoasa bătaie a lui Rodney King din 1991, înregistrată pe casetă, se ascunde mult mai mult în spatele poveștii decât se arată la știri. (Buletinele de știri câștigă audiență prin satisfacerea nevoii oamenilor de a crede că răul ne bântuie pământul.)

Baumeister este un psiholog social extraordinar, în parte pentru că, în căutarea adevărului, el nu se preocupă de corectitudinea politică. Există cazuri în care răul se abate din neant pe capul unei victime inocente, dar majoritatea cazurilor sunt mult mai complicate, și Baumeister este dispus să violeze taboul sacru al învinovățirii victimei pentru a înțelege ce s-a întâmplat cu adevărat. De obicei, oamenii au motive pentru a comite acte de violență, și acele motive sunt răzbunarea pentru o nedreptate percepută astfel sau pentru auto-apărare. Asta nu înseamnă că ambele părți poartă vina în aceeași măsură: făptașii crimelor exagerează adesea grosolan sau interpretează greșit (folosindu-se de prejudecăți auto-favorizante). Dar ceea ce vrea să spună Baumeister este că avem o nevoie profundă de a înțelege violența și cruzimea prin ceea ce el numește „mitul răului pur”. Dintre multele părți ale acestui mit, cea mai importantă susține că răufăcătorii sunt puri în motivele lor rele (nu au alte motive pentru acțiunile lor în afară de sadism și lăcomie), victimele sunt pure în victimizarea lor (ele nu au

facut nimic pentru a-și atrage asupra lor statutul de victimă) și răul vine din afară, fiind asociat cu un grup sau o forță care atacă grupul nostru. Și mai mult, oricine pune la îndoială validitatea acestui mit, cine îndrăznește să murdărească apele siguranței morale se află în cărdășie cu răul.

Mitul răului pur este prejudecata auto-favorizantă absolută, forma absolută de realism naiv. Și este cauza absolută pentru cele mai lungi cicluri ale violenței, pentru că ambele părți o folosesc pentru a se bloca într-o luptă maniheistă. Când George W. Bush a spus că teroriștii de la 11 septembrie au făcut ce au făcut pentru că „ne urăsc libertatea“, a demonstrat o lipsă uimitoare de cunoștințe psihologice. Nici teroriștii de la 11 septembrie, nici Bin Laden nu erau prea supărați că femeile din America pot conduce, vota sau purta bikini. Mai degrabă, mulți extremiști islamici vor să omoare americani deoarece folosesc mitul răului pur pentru a interpreta istoria arabă și a evenimentelor curente. Ei văd America drept marele diavol, personajul negativ curent dintr-un lung șir de umiliri occidentale îndreptate împotriva popoarelor și națiunilor arabe. Ei au făcut ce au făcut ca reacție la acțiunile Americii și la impactul acestora în Orientul Mijlociu, după cum o văd prin distorsionările mitului răului pur. Oricât de îngrozitor este ca teroriștii să treacă toți civilii la categoria dușman și să-i omoare fără discriminare, astfel de acțiuni au logică din punct de vedere psihologic, în timp ce a ucide din cauza urii față de libertate nu are logică.

Alte concluzii neliniștitoare ale lui Baumeister au fost că există patru mari cauze pentru violență și cruzime. Primele două sunt atribute evidente ale răului: lăcomia/ambția (violenta în scopul unui câștig personal direct, cum ar fi un jaf) și sadismul (plăcerea de a răni oamenii). Dar lăcomia/ambția explică numai o mică parte a violenței, iar sadismul nu explică aproape nimic. În afara desenelor animate și a filmelor de groază, oamenii nu-i rănesc aproape niciodată pe ceilalți din

simplică plăcere de a face rău cuiva. Despre celelalte două cauze majore ale răului avem o părere bună și încercăm să le încurajăm la copiii noștri: stima de sine ridicată și idealismul moral. Faptul că o persoană are stimă de sine ridicată nu produce violența în mod direct, dar când stima de sine ridicată a cuiva este nerealistă sau narcisistă, atunci ea este ușor amenințată de realitate și, ca reacție la acele amenințări, oamenii – în special bărbații tineri – acționează adesea violent.²⁹ Baumeister pune la îndoială utilitatea programelor care încearcă să ridice direct stima de sine a copiilor, în loc să-i învețe abilități de care ei pot fi mândri. O astfel de îmbunătățire directă poate da naștere unui narcisism instabil.

Stima de sine amenințată este cauza unei mari părți a violenței individuale, dar pentru a produce un eveniment de atrocitate în masă ai nevoie de idealism – credința că violența este un mijloc de a accede către un scop moral. Marile nenorociri ale secolului douăzeci au fost înfăptuite, în general, de oameni care credeau că făuresc o utopie sau că își apărău patria ori tribul de atacuri.³⁰ Idealismul devine periculos cu ușurință pentru că aduce cu el, în mod inevitabil, credința că scopul scuză mijloacele. Dacă te lupți pentru bine sau pentru Dumnezeu, ceea ce contează este rezultatul, nu drumul spre el. Oamenii au foarte puțin respect pentru reguli în sine; mai degrabă respectăm principiile morale care stau la baza lor. Dar când o misiune morală și stipulările legale sunt incompatibile, de obicei ne pasă mai mult de misiune. Psihologul Linda Skitka³¹ a descoperit că atunci când oamenii au sentimente morale puternice în privința unui subiect controversat – când au un „mandat moral” – le pasă mult mai puțin de dreptatea procedurală în sălile de judecată. Ei vor ca „personajele pozitive” să fie eliberate, oricum s-ar realiza acest lucru, iar „personajele negative” să fie încătușate și închise, indiferent cum. Astfel, nu este surprinzător că administrația președintelui George W. Bush argumentează în mod consecvent

că execuțiile, înțemnițarea pe termen nelimitat fără un proces de judecată și tratamentul fizic dur aplicat prizonierilor sunt lucruri acceptabile și chiar pași necesari în „războiul maniheist împotriva terorii“.

Găsirea celei mai bune căi

La cursurile de filozofie am tot dat peste ideea că lumea este o iluzie. Nu am știut niciodată cu adevărat ce înseamnă acest lucru, deși suna foarte profund. Dar după două decenii de studiat psihologia morală, cred că în sfârșit am înțeles. Antropologul Clifford Geertz a scris că *„omul este un animal suspendat în pânze de semnificații pe care chiar el le-a urzit“*³². Adică, lumea în care trăim nu este una făcută din pietre, copaci și obiecte fizice; este o lume a insultelor, a oportunităților, a trădărilor, a sfinților și a păcătoșilor. Toate acestea sunt creații umane, care, deși par a fi adevărate în felul lor, nu se dovedesc a fi adevărate în felul în care pietrele și copacii sunt veridici. Aceste creații umane sunt ca zânele lui Peter Pan: există numai în cazul în care crezi în ele. Ele sunt Matrix-ul (din filmul cu același nume): ele sunt o halucinație consensuală.

Avocatul interior, oglinda colorată în roz, realismul naiv și mitul răului pur – toate aceste mecanisme conspiră ținându-ne pentru noi o pânză de semnificații, în firele căreia se luptă îngerii și demonii. Mintea noastră ne trimite impulsuri constante de aprobare sau dezaprobare, împreună cu certitudinea că noi suntem de partea îngerilor. Din acest unghi superior de abordare, totul pare atât de prostesc, tot acest moralism, această îndreptățire și această ipocrizie. Este mai mult decât prostesc; este tragic, pentru că sugerează că ființele umane nu vor atinge niciodată un stadiu de pace și armonie definitive. Și ce poți face în privința asta?

Primul pas ar fi să înțelegi că este un joc și să încetezi să-l iei atât de în serios. Marea lecție care ne vine din India Antică

este că viața, așa cum o trăim noi, este un joc numit *samsara*, în care fiecare persoană își interpretează *dharma* ei, adică rolul său într-o piesă uriașă. În jocul *samsarei* ți se întâmplă lucruri bune și ești fericit. Apoi ți se întâmplă lucruri rele și devii trist sau furios. Și tot așa, până când mori. Apoi renaști în cadrul aceluiași joc și totul se repetă. Mesajul central al cărții *Bhagavad Gita* (un text de bază în hinduism) este că nu poți să renunți la joc de tot; ai un rol în funcționarea universului și tu trebuie să trăiești acel rol. Dar trebuie să faci acest lucru într-un mod corect, fără a te atașa de „fructele” sau rezultatele acțiunilor tale. Zeul Krishna spunea:

*Iubesc omul care nu urăște și nici nu se bucură, care nu jalește și nici nu dorește... care este același cu prietenul și dușmanul, fie că este respectat sau disprețuit, același în căldură sau frig, în plăcere și în durere, care a pus atașamentele deoparte și rămâne nemișcat de laudă sau învinuire... mulțumit cu orice i se întâmplă.*³³

Buddha a mers un pas mai departe. Și el a predicat indiferența față de suferințele și coborâșurile vieții, dar el ne-a sfătuit să părăsim jocul de tot. Budismul este un set de exerciții pentru a scăpa de *samsara* și de ciclul nesfârșit al renașterilor. Deși sunt împărțiți între cei care predică retragerea din lume și cei care propovăduiesc aruncarea în viață cu capul înainte, budiștii sunt de acord că antrenarea în scopul de a nu mai judeca totul în mod constant este importantă. Sen-ts'an, un maestru chinez din Antichitate, a folosit această stare a minții ca o condiție obligatorie de a urma calea perfectă într-un poem scris în jurul anului 700 e.n.

Calea perfectă este dificilă numai pentru cei care aleg;

*Fără simpatii sau antipatii, totul va fi clar atunci.
Dacă faci chiar o mică diferențiere, atunci cerul
și pământul se vor despărți;
De vrei ca adevărul să te privească în față, nu fi
niciodată nici pro, nici contra.
Lupta dintre „pro“ și „contra“ este cea mai gravă
boală a minții.³⁴*

A-i judeca pe alții este într-adevăr o boală a minții: duce la furie, neliniște și conflict. Dar după cum am văzut în capitolul 2, aceasta este starea normală a minții – elefantul evaluează întotdeauna, spune mereu „îmi place“ sau „îmi displace.“ Cum schimbi atunci reacțiile automate? Ți-ai dat seama până acum că nu poți pur și simplu să te hotărăști să nu-i mai judeci pe alții, sau să nu mai fii un ipocrit. Dar, după cum ne-a învățat Buddha, călărețul poate fi învățat treptat cum să îmblânzească elefantul și meditația este un mod de a face acest lucru. S-a dovedit că meditația îi face pe oameni mai calmi, mai puțin reactivi la suferințele, coborâșurile și provocările nesemnificative ale vieții.³⁵ Meditația este modul Orientului de a te antrena pentru a privi lucrurile în mod filozofic.

Terapia cognitivă merge și ea la fel de bine. În *Feeling Good*,³⁶ un ghid cunoscut al terapiei cognitive, David Burns are un întreg capitol despre terapia cognitivă pentru furie, în care dă sfaturi de a se folosi multe dintre aceleași tehnici pe care Aaron Beck le-a folosit pentru deprimare: scrie-ți gândurile pe o foaie de hârtie, învață să-ți recunoști distorsionările din ele, și apoi creează un gând mai potrivit. Burns se concentrează pe afirmațiile *ar trebui* pe care le purtăm cu noi – idei despre cum *ar trebui* să funcționeze lumea și cum *ar trebui* să ne trateze oamenii. Violări ale acestor afirmații de *ar trebui* sunt cauzele majore ale furiei și resentimentului. Burns ne sfătuiește, de asemenea, să folosim empatia: în orice conflict, privește lumea din punctul de vedere al adversarului tău și vei vedea că nu este complet nebun.

Deși sunt de acord cu abordarea generală a lui Burns, materialul pe care l-am discutat în acest capitol sugerează că, odată ce apare furia, oamenilor le este foarte greu să simtă empatie și să înțeleagă un alt punct de vedere. Un loc mai bun de început este, după cum ne-a sfătuit Iisus, persoana ta și bârna din ochiul tău. (Batson și Loewenstein au descoperit ambii că recunoașterea prejudecăților s-a petrecut numai când subiecții erau obligați să se privească pe sine.) Dar vei vedea bârna numai dacă o cauți îndelung și conștient. Încearcă asta acum: gândește-te la un conflict interpersonal recent cu cineva la care ții, și apoi găsește un mod în care comportamentul tău nu a fost exemplar. Poate că ai făcut ceva insensibil (chiar dacă ai avut dreptul să o faci) sau care a rănit (chiar dacă ai vrut binele), sau ai fost inconsecvent cu principiile tale (chiar dacă poți să justifici oricând acest comportament). Când începi să descoperi o greșeală în ceea ce ai făcut, probabil că vei auzi argumente fremătânde de la avocatul tău interior care te scuză pe tine și dă vina pe ceilalți, dar încearcă să nu asculți ce spune. Te afli într-o misiune de a descoperi că poate-poate ai făcut ceva greșit. Când scoți o așchie, doare, chiar și pentru o clipă, dar apoi simți relaxare, chiar plăcere. Când îți vei descoperi o greșeală, te va durea, scurt, dar în cazul în care continui și îți recunoști greșeala, este posibil să fii recompensat cu un impuls de plăcere amestecat, în mod ciudat, cu puțină mândrie. Este plăcerea de a-ți asuma responsabilitatea pentru propriul tău comportament. Este sentimentul onoarei.

Descoperirea că greșeala este la tine reprezintă cheia depășirii ipocriziei și judecării altora, atitudine care strică atâtea relații prețioase. Mai întâi, în momentul în care te vezi contribuind la atenuarea unui conflict, furia ta se înmoaie, poate că foarte puțin, dar destul ca să recunoști ceva dreptate și de cealaltă parte. Poți să continui să crezi că tu ai dreptate și celălalt se înșală, dar dacă mai avansezi puțin cu gândirea pentru a crede că tu ai dreptate *în mare* și adversarul tău se

înșală *în mare*, atunci ai pus bazele unei scuze eficiente și care nu te umilește. Ia o mică parte din neînțelegerea voastră și spune: „Nu ar fi trebuit să fac X, și înțeleg de ce tu te-ai simțit Y“. Apoi, prin puterea reciprocității, cealaltă persoană va simți nevoia să spună ceva de genul: „Da, am fost foarte supărat din cauza X. Dar presupun că nu ar fi trebuit să fac P, așa că văd de ce tu te-ai simțit Q“. Reciprocitatea, amplificată de prejudecăți auto-favorizante, v-a îndepărtat când vă aruncați insulte și gesturi ostile, dar poți schimba procesul și poți folosi reciprocitatea pentru a pune capăt unui conflict și a salva o relație.

E posibil ca mintea omenească să fi fost modelată de procesele evoluționismului pentru a juca machiavellicul primești și dai, și se pare că a venit echipată deja cu procesele cognitive care ne predispun la ipocrizie, auto-îndreptățire și conflict moral. Dar, uneori, cunoscând structura minții și strategiile, putem păși în afara jocului antic de manipulare socială și putem intra într-altul ales de noi. Observând bârna din ochiul tău, poți gândi mai puțin afectat de prejudecăți, mai puțin moralist și astfel mai puțin înclinat spre ceartă și conflicte. Poți începe să urmezi calea perfectă, calea spre fericire ce trece prin acceptare și care este subiectul următorului capitol.

Capitolul 5

În căutarea fericirii

*Oamenii buni renunță cu adevărat la toate atașamentele.
Cei sfinți nu cheltuie cuvinte inutile pe plăcerile lumești.
Când li se arată plăcerea sau durerea, înțelepții se simt
deasupra acestora.*

– Buddha¹

*Nu căuta ca întâmplările să se desfășoare așa cum vrei,
ci dorește ca evenimentele să se petreacă în mod obișnuit
și astfel cursul vieții îți va fi liniștit.*

– Epictet²

Dacă banii sau succesul ar putea cumpăra fericirea, atunci autorul cărții Ecclesiastului din Vechiul Testament ar trebui să fie bucuros peste măsură. Textul este atribuit unui rege din Ierusalim, care aruncă o privire asupra vieții lui și asupra căutării fericirii și împlinirii. El a încercat la un moment dat să „testeze plăcerea” prin a găsi fericirea în avuția lui:

Am făcut lucruri mari: mi-am zidit case, mi-am sădit vii; mi-am făcut grădini și livezi de pomi și am sădit în ele tot felul de pomi roditori... Am avut cirezi de boi și turme de oi, mai mult decât toți cei ce fuseseră înainte de mine în Ierusalim. Mi-am strâns argint și aur, și bogății ca de împărați și țări. Mi-am adus cântăreți și cântărețe, și desfătarea

fiilor oamenilor: o mulțime de femei. Am ajuns mare, mai mare decât toți cei ce erau înaintea mea în Ierusalim. Mi-am păstrat chiar înțelepciunea. Tot ce mi-au poftit ochii, le-am dat. (Ecleziastul 2:4-10)

Dar într-unul dintre rapoartele ulterioare despre criza de la mijlocul vieții, scriitorul găsește toate aceste lucruri lipsite de sens:

Apoi, când m-am uitat cu băgare de seamă la toate lucrările pe care le făcusem cu mâinile mele, și la truda cu care le făcusem, am văzut că în toate este numai deșertăciune și goană după vânt, și că nu este nimic trainic sub soare. (Ecleziastul 2:11)

Autorul ne povestește despre celelalte lucruri pe care le-a înfăptuit – muncă, învățare, desfătare – dar nimic nu i-a adus satisfacție; nimic nu putea alunga sentimentul că viața nu are mai mult sens sau mai multă valoare decât aceea a unui animal. Din perspectiva lui Buddha și a filozofului stoic Epictet (în maximele care deschid acest capitol), problema autorului este evidentă: *căutarea* propriei fericiri. Budismul și stoicismul ne învață că goana după bunuri exterioare sau încercarea de a face lumea să se conformeze cu dorințele tale este mereu ca goana după vânt. Fericirea poate fi găsită doar înăuntru, prin ruperea atașamentelor de lucrurile externe și prin cultivarea unui atitudinii de acceptare. (Stoicii și budiștii pot avea slujbe, relații și posesiuni materiale, dar nu trebuie să fie atașați emoțional de ele, ca să nu se întristeze atunci când le pierd.) Această idee este o extensie a adevărilor din capitolul 2: viața însăși este ceea ce faci din ea și starea ta mentală determină felul în care percepi lucrurile. Dar cercetări recente din psihologie sugerează că Buddha și Epictet au dus lucrurile puțin prea departe. Unele lucruri merită să lupți pentru ele

și fericirea vine parțial din afara ta, dacă știi unde să privești.

Principiul progresului

Autorul Ecleeziastului nu se lupta numai cu teama lipsei de sens a vieții; se lupta cu dezamăgirea succesului. Plăcerea de a obține ce vrei este adesea trecătoare. Visezi să primești o promovare la serviciu, să intri la o facultate de prestigiu, să termini un proiect important. Lucrezi cu orele în fiecare zi, probabil imaginându-ți cât de fericit ai fi dacă ai putea să-ți atingi acel scop. Apoi reușești, și, dacă ai noroc, primești o oră, poate chiar o zi de euforie totală, mai ales dacă succesul tău a fost neașteptat și a existat un moment precis în care a fost dezvăluit (plicul, vă rog). În mod obișnuit însă, nu trăiești nici o euforie. Când succesul pare din ce în ce mai probabil și un eveniment de final confirmă ceea ce tu ai început deja să suspectezi, sentimentul este mai mult de ușurare – plăcerea încheierii și a eliberării. În astfel de circumstanțe, primul meu gând este foarte rar „Ura! Fantastic!"; el este „Aha, și ce trebuie să fac acum?”

Se pare că răspunsul meu lipsit de entuziasm la succes este unul normal. Și dintr-un punct de vedere evolutiv este chiar rațional. Animalele primesc un val de dopamină, neurotransmițătorul plăcerii, oricând fac ceva care le avansează interesele evolutive și îi plasează în față în jocul vieții. Mâncarea și sexul îți oferă plăcere, și acea plăcere servește drept întăritor (în termeni behavioriști), care motivează eforturile ulterioare de a găsi mâncare și sex. Pentru ființele umane, de exemplu, jocul este mai complex. Oamenii câștigă jocul vieții obținând un statut social înalt și o reputație bună, cultivând prietenii, găsind cel mai bun partener (parteneri), acumulând resurse și crescându-și copiii astfel încât să aibă succes la același joc. Oamenii au multe țeluri și deci multe surse de plăcere. Atunci, ai putea crede că primim o injecție bună și viguroasă de dopamină ori de câte ori ne atingem un țel important. Dar

acesta este trucul cu revigorarea: funcționează cel mai bine când vine la secunde – nu minute sau ore – de la desfășurarea unui comportament. Încearcă să-ți dresezi câinele să aducă bățul prin a-i da o friptură la zece minute după ce l-a adus. Nu poate fi dresat astfel.

Elefantul funcționează în același fel: *simte plăcere oricând face un pas în direcția corectă*. Elefantul învață de fiecare dată când plăcerea sau durerea urmează imediat după comportament, dar nu prea poate face legătura între succesul obținut vineri datorat acțiunilor făcute luni. Richard Davidson, psihologul care ne-a adus stilul afectiv și circuitele de apropiere din cortexul frontal stâng, scrie despre două feluri diferite de efecte pozitive. Pe primul îl numește efectul *pozitiv al pre-realizării scopului*, care este sentimentul de plăcere pe care îl simți ori de câte ori faci un progres spre un anumit scop. Al doilea tip de efect pozitiv se numește *efect pozitiv al post-realizării scopului*, despre care Davidson spune că apare odată ce ai obținut ceva ce ți-ai dorit.³ Trăiești acest al doilea sentiment ca mulțumire, ca un sentiment de scurtă durată de ușurare când cortexul prefrontal stâng își reduce activitatea după ce un anumit scop a fost atins. Cu alte cuvinte, când vine vorba de urmarea unui scop, călătoria contează, nu și destinația. Propune-ți un scop pe care-l vrei tu. Majoritatea plăcerii va veni de-a lungul drumului, cu fiecare pas care te aduce mai aproape de destinație. Momentul final al succesului nu este, cel mai adesea, la fel de încântător ca ușurarea pe care o simți când îți dai jos din spate un rucsac greu la sfârșitul unei drumeții. Dacă ai făcut călătoria numai ca să obții acea plăcere la final, ești un fraier. Și totuși, oamenii fac uneori acest lucru. Lucrează din greu la o sarcină, așteptându-se să simtă cine știe ce euforie la sfârșit. Dar când obțin succesul și trăiesc o mulțumire scurtă și de intensitate moderată, ei se întreabă (cum a făcut-o odată și solista Peggy Lee): Asta este tot? Ei își minimizează rezultatele ca și cum ar fi fost o goană după vânt.

Putem numi acest lucru *principiul progresului*: plăcerea vine mai mult din realizarea de progrese către anumite scopuri decât din împlinirea acelor scopuri. Shakespeare a spus-o foarte elocvent: „*Lucrurile câştigate sunt făcute; sufletul bucuriei este în facere.*“⁴

Principiul adaptării

Dacă ți-aș da 10 secunde să numești cel mai bun și cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla vreodată, ai putea să spui așa: să câștigi la loterie 20 de milioane de dolari și să rămâi paralizat de la gât în jos. A câștiga la loterie ar aduce eliberarea de atâtea griji și limitări; te-ar ajuta să-ți urmezi visurile, să-i ajuți pe alții și să trăiești în lux, așa că ar trebui să-ți aducă o fericire interminabilă, în loc de o singură porție de dopamină. Pierderea capacității de a-ți folosi corpul, pe de altă parte, ar aduce mai multe limitări decât viața în închisoare. Ar trebui să renunți aproape la toate visurile și speranțele tale de dinainte de eveniment, să nu te mai gândești la sex și să depinzi de alții care să te ajute să mănânci și să-ți faci nevoile. Mulți oameni cred că ar prefera să fie morți decât paraplegici, dar se înșală.

Bineînțeles că este mai bine să câștigi la loterie decât să îți rupi gâtul, dar nu la fel de bine pe cât ai putea crede. Pentru că, orice s-ar întâmpla, te vei adapta la acel lucru, dar nu îți vei da seama pur și simplu că așa ai făcut. Nu ne pricepem la „pronosticuri afective“,⁵ adică să precizem cum ne vom simți în viitor. Supraestimăm grosolan și intensitatea, și durata reacțiilor noastre emoționale. Într-un an, câștigătorii la loterie și paraplegicii s-au întors (în medie) la același nivel de fericire ca înainte de eveniment.⁶ Câștigătorul la loterie cumpără o casă nouă și o mașină nouă, renunță la slujba lui plictisitoare și începe să cumpere mâncare mai bună. Se distrează gândindu-se la contrastul dintre viața de dinainte și cea de acum, dar după câteva luni, contrastul se dizolvă ușor și plăcerea dispare.

Mintea umană este extrem de sensibilă la *schimbări* de condiție și aproape deloc sensibilă la niveluri absolute. Plăcerea câștigătorului vine din creșterea avuției, nu din stagnarea la un nivel înalt, și după câteva luni, noile beneficii devin fundații ale vieții de zi cu zi. Câștigătorul le ia ca atare și nu are cum să se ridice mai departe. Și mai rău: banii îi pot strica relațiile. Prietenii, rudele, escrocii și partenerii înlăcrimați roiesc în jurul câștigătorilor la loterie, dându-i în judecată, lingușindu-i sau cerând o parte din averea lor. (Adu-ți aminte de omniprezența prejudecăților auto-favorizante, oricine poate inventa un motiv pentru care i se datorează niște bani.) Câștigătorii la loterie sunt atât de hărțuiți de ceilalți, că mulți trebuie să se mute, să se ascundă, să termine unele relații și, într-un final, sfârșesc îndreptându-se spre alți câștigători la loterie, formând grupuri de sprijin reciproc în fața noilor dificultăți.⁷ (Ar trebui să fie menționat, totuși, că majoritatea câștigătorilor la loterie încă se bucură că au câștigat.)

La cealaltă extremă, paraplegicul primește drept în față o lovitură a pierderii fericirii. El crede că viața lui s-a sfârșit și îl doare să renunțe la toate visurile pe care le avea. Dar, ca și în cazul câștigătorului la loterie, mintea lui este mai sensibilă la schimbări decât la niveluri absolute, așa că după câteva luni a început să se adapteze la noua lui situație și își propune țeluri mai modeste. El descoperă că terapia fizică îi poate extinde abilitățile. Nu se poate îndrepta decât în sus și fiecare pas îi furnizează plăcerea principiului progresului. Fizicianul Stephen Hawking a fost înrobît de cochilia unui trup de când avea douăzeci și ceva de ani, când a fost diagnosticat cu boala neuronului motor. Și totuși, el a continuat să rezolve probleme majore în cosmologie, a câștigat multe premii și a scris cea mai bine vândută carte de știință a tuturor timpurilor. La un recent interviu pentru ziarul *New York Times*, a fost întrebat cum se menține optimist. El a răspuns: „Așteptările mele s-au redus la zero când avem 21 de ani. Orice s-a întâmplat de atunci a fost ca un bonus“.⁸

Așa funcționează principiul adaptării: judecățile oamenilor în privința stării lor prezente se bazează pe faptul că este mai rea sau mai bună decât starea cu care eram obișnuiți.⁹ Adaptarea este, în parte, doar o proprietate a neuronilor: celulele nervoase răspund viguros la noi stimuli, dar treptat se obișnuiesc, declanșându-se mai rar la stimuli cu care au fost obișnuiți. *Schimbarea* conține informații vitale, nu stările constante. Dar ființele umane duc adaptarea la extreme cognitive. Nu ne obișnuim pur și simplu, ne recalibrăm. Ne creăm o lume de ținte și de fiecare dată când nimerim una, o înlocuim cu alta. După o serie de succese, țintim mai sus; după un obstacol masiv, cum ar fi un gât rupt, țintim mai jos. În loc să urmărim sfatul budist sau stoic de a renunța la toate atașamentele și de a lăsa evenimentele să se desfășoare, ne înconjurăm de scopuri, speranțe și așteptări și apoi simțim plăcere și durere în relație cu progresul făcut.¹⁰

Când combinăm principiul adaptării cu descoperirea că nivelul mediu de fericire al oamenilor este în mare măsură ereditar¹¹ (vezi capitolul 2), ajungem la o posibilitate uimitoare: pe termen lung, nu prea contează ce ți se întâmplă. Noroc sau ghinion, te vei întoarce mereu la fericirea ta de bază – nivelul presetat în creier al fericirii tale – care a fost în mare parte determinat de genele tale. În 1759, cu mult înainte ca noi să fi știut ceva despre gene, Adam Smith a ajuns la aceeași concluzie:

În orice situație permanentă, în care nu există așteptarea schimbării, mintea oricărui om, într-un timp mai lung sau mai scurt, se întoarce la starea sa naturală și obișnuită de liniște. În prosperitate, după un anume timp, recade în aceeași stare; în nenorocire, după o vreme, se ridică iar la același nivel.¹²

Dacă această idee este corectă, atunci cu toții suntem blocați în ceea ce se numește „banda de alergare hedonică”.¹³

Pe o bandă de alergare mecanică poți să crești viteza cât vrei tu, tot pe loc rămâi. În viață, poți să muncești cât de mult vrei tu și să acumulezi toate bogățiile, copacii fructiferi și concubinele pe care le dorești, dar nu poți să ajungi mai departe de atât. De vreme ce nu poți schimba „starea ta naturală și obișnuită de liniște“, bogățiile pe care le vei acumula nu vor face decât să-ți crească așteptările și să te lase în aceeași stare în care erai și înainte. Și totuși, neînțelegând inutilitatea eforturilor noastre, continuăm să ne chinuim, făcând în tot acest timp lucruri care ne ajută să câștigăm în jocul vieții. Mereu dorind mai mult decât avem, fugim și iar fugim, ca hamsterii pe o roată.

O teorie incipientă a fericirii

Buddha, Epictet și mulți alți înțelepți au văzut inutilitatea acestei curse de șobolani și i-au îndemnat pe oameni să renunțe la ea. Ei au propus o teorie a fericirii specială: *fericirea vine dinlăuntru și nu poate fi găsită prin forțarea lumii să se conformeze dorințelor tale*. Buddha ne învață că atașamentul ne duce inevitabil la suferință și ne oferă arme care ne ajută să rupem acele atașamente. Filozofii stoici ai Greciei Antice, cum a fost Epictet, i-au învățat pe ucenicii lor să se concentreze numai asupra lucrurilor pe care le pot controla, adică în primul rând asupra gândurilor și a reacțiilor pe care le au. Toate celelalte evenimente – darurile și blestemele norocului – erau externe și adevăratul stoic era neafectat de exterior. Nici Buddha, nici stoicii nu i-au sfătuit pe oameni să se retragă într-o peșteră. De fapt, ambele doctrine au rămas atractive pentru oameni deoarece ele oferă îndrumare despre felul în care poți să găsești pacea și fericirea în timp ce participi activ într-o lume socială înșelătoare și schimbătoare. Ambele doctrine sunt bazate pe o afirmație empirică, o ipoteză a fericirii care susține că lupta pentru a obține bunuri și pentru a atinge scopuri în

lumea externă nu aduce mai mult decât o fericire de moment. Trebuie să lucrezi cu lumea ta interioară. Dacă ipoteza aceasta este adevărată, ea are implicații profunde referitor la felul cum ar trebui să ne trăim viețile, să ne creștem copiii și să ne cheltuim banii. Dar este ea oare adevărată? Totul depinde de tipul de lucruri exterioare despre care vorbim.

A doua mare descoperire din cercetările asupra fericirii, după puternica influență a genelor asupra nivelului mediu de fericire a unei persoane, este relativa lipsă a influenței majorității factorilor de mediu asupra fericirii. Încearcă să-ți imaginezi că ai făcut schimb de locuri fie cu Bob, fie cu Mary. Bob are 35 de ani, este burlac, alb, atrăgător și athletic. El câștigă 100.000 de dolari pe an, trăiește în înșorita Californie de Sud, are o puternică formație de intelectual, îi place să citească și să meargă la muzee. Mary și soțul ei trăiesc în înzăpezitul oraș Buffalo din statul New York și câștigă împreună 40.000 de dolari pe an. Mary are 65 de ani. Este de culoare, supraponderală, simplă ca înfățișare și foarte activă în cadrul bisericii ei. Trebuie să facă dializă pentru problemele cu rinichii. Bob pare că a obținut tot ce și-a dorit, în timp ce puțini dintre cititorii acestei cărți ar prefera să aibă viața lui Mary. Și totuși, dacă ai face un pariu, ar trebui să pariezi că Mary este mai fericită decât Bob.

Ceea ce Mary are și lui Bob îi lipsește sunt legăturile puternice. O căsătorie minunată este unul dintre factorii din viață care este cel mai des și mai consecvent asociat cu fericirea.¹⁴ O parte din acest beneficiu vine din „corelația inversă”: fericirea cauzează căsătoria. Oamenii fericiți se căsătoresc mai devreme și rămân căsătoriți mai mult timp decât oamenii cu un nivel de fericire mai scăzut, și pentru că sunt mai atrăgători ca parteneri amoroși, și pentru că este mai ușor de trăit cu ei ca soți.¹⁵ Dar mult din beneficiul aparent este un beneficiu real și durabil al unui tovarăș de încredere, despre care voi spune mai multe în capitoul următor. Compania este o nevoie fundamentală; nu ne adaptăm niciodată la ea sau la absența ei.¹⁶ Mary mai are și religia, și oamenii religioși sunt mai

fericiți, în medie, decât oamenii ne-religioși.¹⁷ Acest efect provine din legăturile sociale care apar odată cu participarea la comunitatea religioasă și din sentimentul de conexiune cu ceva dincolo de ființa ta.

Ceea ce are Bob este un șir de avantaje obiective constând în putere, status, libertate, sănătate și soare – toate fiind supuse principiului adaptării. Americanii albi nu sunt supuși neplăcerilor și discriminărilor care îi afectează pe americanii negri, și totuși nu sunt decât cu puțin mai fericiți, în medie.¹⁸ Bărbații au mai multă libertate și putere decât femeile, și totuși nu sunt, în medie, mai fericiți. (Femeile trec mai des prin deprimare, dar simt bucuria mai intens.¹⁹) Tinerii au mult mai multe speranțe pentru viitor decât bătrânii, dar cifrele de satisfacție în viață cresc ușor cu vârsta, până la bătrânețe.²⁰ Oamenii sunt adesea mai surprinși să afle că bătrânii sunt mai fericiți decât tinerii, pentru că știu că bătrânii au mult mai multe probleme de sănătate. Totuși, oamenii se adaptează complet și la cele mai grave boli, ca în cazul lui Mary²¹ (deși afecțiunile care se înrăutățesc progresiv reduc bunăstarea).²² Oamenii care trăiesc în climate mai reci se așteaptă ca indivizii care trăiesc în California să fie fericiți, dar se înșală.²³ Oamenii cred că persoanele atrăgătoare sunt mai fericite decât cele urâte²⁴, dar și ei se înșală.²⁵

Lucrul pe care Bob îl are drept în avantaj este, cu siguranță, averea, dar aici povestea devine complicată. Cea mai trâmbitată concluzie a studiilor făcute de psihologul Ed Diener²⁶ este că, în orice țară în care se câștigă venitul minim pe plan mondial, banii chiar cumpără fericirea: oamenii care sunt îngrijorați în fiecare zi pentru plata mâncării și a locuinței au raportat o bunăstare mult mai scăzută decât cei care nu se îngrijorează. Dar odată ce ai scăpat de grija nevoilor de bază și ai pătruns în orice strat al clasei de mijloc, relația dintre bani și fericire devine minimă. Cei foarte înstăriți sunt, în medie, mai fericiți decât cei din clasa de mijloc, dar numai cu puțin, și mult din această relație este în corelație inversă: oamenii fericiți se

îmbogățesc mai repede, deoarece, ca și pe piața căsătoriilor, sunt mai atrăgători pentru ceilalți (șefi) și pentru că emoțiile lor pozitive îi fac mai devotați proiectelor, să muncească din greu și să fie dedicați viitorului lor.²⁷ Avuția în sine are numai un mic efect direct asupra fericirii, pentru că efectul ei principal este să mărească viteza alergătorului mecanic hedonic. De exemplu, cum nivelul bogăției s-a dublat sau s-a triplat în ultimii cincizeci de ani în multe națiuni industrializate, nivelurile de fericire și satisfacție în viață raportate de oameni nu s-au schimbat și deprimarea a devenit, de fapt, un lucru obișnuit.²⁸ Uriase măririi de PIB au dus la îmbunătățiri ale confortului vieții – o casă mai mare, mai multe mașini, televizoare, mese la restaurant, sănătate mai bună și o viață mai lungă – dar toate aceste îmbunătățiri au devenit condiții normale ale vieții; toate au fost adoptate și luate ca atare, așa că nu i-au făcut pe oameni să fie mai fericiți sau mai mulțumiți.

Aceste descoperiri i-ar fi bucurat pe Buddha și pe Epictet, asta dacă simțeau vreo plăcere provenită din evenimente exterioare, cum ar fi să se dovedească faptul că au avut dreptate. Ca și pe timpul lor, oamenii de azi se dedică urmării unor scopuri care nu îi vor face mai fericiți decât sunt, neglijând în acest timp dezvoltarea lor interioară și spirituală, care ar putea aduce o satisfacție durabilă. Una dintre cele mai consistente lecții pe care o predau înțelepții antici este să lași lucrurile să se desfășoare, să încetezi să te chinui și să alegi o nouă cale. Întoarce-te spre tine sau spre Divinitate, dar pentru numele lui Dumnezeu încetează să încerci să mai faci lumea să se conformeze voinței tale. *Bhagavad Gita* este un tratat hindus despre lipsa atașamentelor. Într-o secțiune specială despre „diavolii omenеști“, zeul Krishna descrie natura josnică a umanității și oamenii care îi cedează: „*Legați de sute de funii făcute din speranță, obsedați de furie și dorință, ei caută să-și construiască averile în mod nedrept pentru a-și satisface poftele.*”²⁹ Krishna parodiază apoi gândirea unui astfel de diavol:

Asta am câștigat azi, acest capriciu mi-l voi satisface; această avuție este a mea și mult mai multă va fi a mea pe măsură ce trece timpul. El era un inamic, l-am ucis, și voi uide mulți alții. Eu sunt stăpânul. Îmi iau plăcerea atunci când am chef. Sunt puternic, fericit și plin de succes.

Înlocuiește „omorât“ cu „înving“ și ai o descriere destul de bună a civilizației occidentale moderne, cel puțin în unele colțuri ale lumii afacerilor. Așa că indiferent dacă Bob ar fi la fel de fericit ca și Mary, dacă ar avea o atitudine arogantă și autoîndreptățită și i-ar trata pe oameni urât, viața lui tot ar fi mai puțin bună din punct de vedere spiritual și estetic.

Formula fericirii

În anii '90, cele două mari descoperiri despre fericire (relație intensă cu genele, relație slabă cu mediul înconjurător) au lovit din plin comunitatea psihologilor, pentru că ele se aplicau nu numai fericirii, ci și majorității aspectelor personalității. Psihologii, de la Freud încoace, au împărtășit un devotament aproape religios pentru ideea că personalitatea este modelată în primul rând de mediul din copilărie. Această axiomă a fost luată de bună: dovada care o susținea consta aproape exclusiv din corelații – de obicei mici – între ceea ce au făcut părinții și cum s-au comportat copiii, și oricine sugera că aceste corelații erau cauzate de gene, și nu de stilul de educație al părinților care era neluat în seamă, fiind considerat reducționist. Dar cum studiile pe gemeni au revelat marea influență a genelor și relativa lipsă de importanță a mediului familial pe care îl împărtășesc gemenii,³⁰ iar vechea ipoteză a fericirii a devenit și mai plauzibilă. Poate chiar există un punct fix³¹ în fiecare creier, ca și cum un termostat ar fi fixat la 18°C pentru deprimăți sau 25°C pentru oamenii fericiți? Poate că singurul mod de a găsi fericirea este să-ți schimbi setările tale interioare (de

exemplu, prin meditație, agenți medicamentoși sau terapie cognitivă) mai degrabă decât să-ți schimbi mediul de viață.

În timp ce psihologii s-au luptat cu aceste întrebări și biologii au făcut prima schiță a genomului uman, o înțelegere mai sofisticată a naturii a început să-și facă simțită prezența. Da, genele explică mult mai multe despre noi decât și-a imaginat oricine, dar genele însele par să fie sensibile la condițiile de mediu.³² Și, da, fiecare persoană are un nivel caracteristic de fericire, dar acum se pare că este nu atât un *punct* fix, cât o *marjă* potențială de distribuție probabilistică. Alegerea de a spera la nivel înalt sau scăzut al marjei tale potențiale este determinată de mulți factori, pe care Buddha și Epictet i-ar fi considerat externi.

Când Martin Seligman a fondat psihologia pozitivă la sfârșitul anilor '90, una dintre primele sale mișcări a fost să aducă mici grupuri de experți dintr-un anumit domeniu. Un grup a fost creat să studieze factorii externi care contează pentru fericire. Psihologii Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon și David Schkade au revizuit dovezile și au descoperit că există două tipuri de factori externi fundamental diferiți: *condițiile* vieții tale și *activitățile voluntare* pe care le faci.³³ Condițiile includ date despre viața ta pe care nu le poți schimba (rasă, sex, vârstă, handicap) și altele pe care le poți schimba (avere, statut marital, orașul în care locuiești). Condițiile sunt constante în timp, cel puțin pe parcursul unei perioade a vieții tale, așa că sunt genul de lucruri la care cel mai probabil te adaptezi. Activitățile voluntare, pe de altă parte, sunt lucrurile pe care *alegi* să le faci, cum ar fi meditația, sportul, învățarea unei noi abilități sau luarea unei vacanțe. Pentru că astfel de activități trebuie alese și pentru că majoritatea dintre ele necesită efort și atenție, nu pot dispărea din mintea ta conștientă la fel cum o fac condițiile. Activitățile voluntare, deci, promit mai multe perspective de a-ți intensifica fericirea și, în același timp, evită efectele adaptării.

Una dintre cele mai importante idei din psihologia pozitivă este ceea ce Lyubomirsky, Sheldon, Schkade și Seligman numesc „formula fericirii“:

$$F = PF + C + V$$

Nivelul de fericire pe care îl simți (F) este determinat de punctul fix biologic (PF) plus condițiile din viața ta (C), plus activitățile voluntare (V) pe care le faci.³⁴ Provocarea psihologiei pozitive este să folosească metoda științifică pentru a afla exact ce feluri de C și V îl pot ridica pe F în vârful marjei tale de potențial. Versiunea biologică extremă a teoriei fericirii spune că $F=PF$, iar C și V nu contează. Dar trebuie să le mulțumim lui Buddha și lui Epictet, pentru că Buddha a prescris „cele opt părți ale căii nobile“ (inclusiv meditația și gândirea), în timp ce Epictet a încurajat metodele de gândire care cultivă indiferența (*apatheia*) față de exterior. Așa că, pentru a testa cu adevărat înțelepciunea învățaților, trebuie să examinăm ipoteza $F = PF + V$ unde V = activitățile voluntare sau intenționate care cultivă acceptarea și slăbesc atașamentele emoționale. Dacă există multe condiții (C) care contează și dacă există o mare varietate de activități voluntare în afara celor îndreptate spre non-atașament, atunci ipoteza fericirii a lui Buddha și a lui Epictet este greșită, iar oamenii ar face rău dacă ar privi numai înăuntrul lor.

Se pare că există unele condiții externe (C) care contează. Există câteva schimbări pe care le poți face în viața ta care nu se supun complet principiului adaptării și care te-ar putea face fericit mai mult timp. Poate merită să te lupți pentru a le atinge.

Zgomotul. Când trăiam în Philadelphia, am învățat o lecție valoroasă despre imobile: dacă trebuie să cumperi o casă pe o stradă aglomerată, nu cumpăra una care este la 25 de metri de un semafor. La fiecare 95 de secunde trebuia să ascult 42 de

secunde din preferințele muzicale ale celor care opreau mașina, urmate de 12 secunde de motoare pornind cu câte un claxon nerăbdător o dată la 15 runde. Nu m-am obișnuit niciodată cu acest lucru și când nevasta mea și cu mine căutam o casă în Charlottesville, i-am spus agentului imobiliar că nu voiam nici măcar un conac victorian dat pe gratis aflat pe o stradă aglomerată. Cercetările arată că oamenii care trebuie să se adapteze la surse de zgomot noi sau cronice (ca atunci când este construită o nouă autostradă) nu se adaptează niciodată total și chiar și acele studii care arată că a existat un anumit grad de adaptare, tot au evidențiat că subiecții găsesc dificil să se concentreze asupra realizării unor sarcini cognitive. Zgomotul, în special zgomotul care este variabil sau intermitent, interferează cu concentrarea și mărește nivelul de stres.³⁵ Merită să lupti pentru înlăturarea surselor de zgomot din viața ta.

Naveta. Mulți oameni aleg să se mute departe de serviciul lor pentru o casă mai mare. Dar în timp ce oamenii se adaptează mai repede la un spațiu mai mare și nu mai simt plăcere din a-l avea,³⁶ ei nu se adaptează complet la o navetă lungă, mai ales dacă aceasta implică a conduce într-un trafic aglomerat.³⁷ Chiar și după ani de navetă, cei care au rute cu trafic intens tot sosesc la lucru cu un nivel ridicat al hormonilor de stres. (Conducând în condiții ideale este, însă, adesea relaxant și plăcut.³⁸) Merită să lupti să-ți îmbunătățești drumul.

Lipsa de control. Unul dintre ingredientele active ale zgomotului și ale traficului, lucrul care te face să te enervezi teribil, este faptul că nu le poți controla. Într-un studiu clasic, David Glass și Jerome Singer i-au expus pe oameni la izbucniri întâmplătoare de zgomot. Subiecților dintr-un grup li s-a spus că pot să pună capăt zgomotului prin apăsarea unui buton, dar li s-a cerut să nu apese pe buton decât dacă era absolut necesar. Nici unul dintre acești subiecți nu a apăsat butonul, și totuși, cunoașterea faptului că aveau o formă de control asupra zgomotelor le-a făcut mai puțin stresante. În a doua

parte a experimentului, subiecții care crezuseră că au controlul erau mai perseverenți când lucrau la puzzle-uri dificile, în timp ce subiecții care suportaseră zgomotul fără să aibă control renunțau mult mai ușor.³⁹

În alt studiu celebru, Ellen Langer și Judith Rodin au oferit beneficii rezidenților de la două etaje ai unui azil de îngrijire a bătrânilor – de exemplu, plante în camerele lor și o noapte în care puteau viziona un film o dată pe săptămână. Dar la un etaj acestor beneficii li s-a adăugat un simț al controlului: rezidenților le era permis să aleagă tipul de plante pe care îl primeau și apoi erau responsabili pentru udarea lor. Li s-a permis să aleagă în grup ce noapte din săptămână voiau să fie noaptea de film. La celălalt etaj, beneficiile pur și simplu au fost aduse și introduse: asistentele au ales plantele și ele le-au udat; asistentele au decis noaptea de film. Această mică manipulare a avut un efect foarte mare: la etajul cu control ridicat, rezidenții erau mai fericiți, mai activi și mai alerți (după părerea asistentelor, nu numai după cea a rezidenților), iar aceste beneficii își făceau încă simțit efectul și după 18 luni. Cea mai uimitoare descoperire: grupul de control era mai sănătos și înregistra jumătate din numărul de morți al celui alt grup la verificarea de 18 luni (15% *versus* 30%)⁴⁰. Într-o lucrare scrisă de mine și de Rodin, am ajuns la concluzia că schimbarea mediului unei instituții prin acordarea unui control mai mare angajaților, studenților, pacienților săi sau altor grupuri este unul dintre cele mai eficiente moduri de a le mări simțul angajamentului, al energiei și al fericirii.⁴¹

Rușinea. În general, oamenii atrăgători nu sunt mai fericiți decât oamenii neatrăgători. Și totuși, în mod surprinzător, unele îmbunătățiri în înfățișarea unei persoane duc la creșterea pe termen lung a fericirii.⁴² Oamenii care fac operații estetice raportează (în medie) niveluri înalte de satisfacție acestui proces, ba chiar îmbunătățiri în calitatea vieții lor și manifestări mai rare ale simptomelor psihiatrice (cum ar fi depresia și

anxietatea) mulți ani după operație. Cele mai mari beneficii au fost raportate odată cu operațiile de mărire sau reducere a sânilor. Cred că modul de a înțelege efectul durabil al unor schimbări care par atât de superficiale este de a ne gândi la puterea rușinii în viața de zi cu zi. Tinerele ai căror sâni sunt mai mari sau mai mici decât idealul lor mărturisesc adesea faptul că se simt obsedate în privința corpului lor în fiecare zi. Multe își schimbă postura corpului sau garderoba pentru a ascunde ceea ce ele văd ca pe un defect personal. Este ușor de înțeles că eliberarea de o astfel de povară zilnică va duce la o încredere în sine ridicată și la o stare de spirit bună de lungă durată.

Relațiile. Condiția care le întrece pe toate celelalte în importanță⁴³ este forța și numărul relațiilor unei persoane. Relațiile bune îi fac pe oameni fericiți, iar oamenii fericiți au relații mai multe și mai durabile decât oamenii nefericiți.⁴⁴ Acest efect este atât de important, de amplu și de interesant, încât primește propriul său capitol, următorul. Pentru moment, voi spune doar că neînțelegerile din relații – un coleg de birou sau de apartament enervant, sau un grav conflict cu partenerul de viață – sunt una dintre cele mai sigure modalități de a-ți micșora nivelul fericirii. Nu te adaptezi niciodată la conflictul interpersonal⁴⁵; el produce răni în fiecare zi, chiar și în momentele în care nu o vezi pe cealaltă persoană, dar te gândești la conflict. Pentru a menționa o temă din capitolul precedent, avocatul tău interior este la datorie, susținându-ți cazul într-o sală de judecată goală.

Există multe alte modalități prin care îți poți crește nivelul fericirii prin a-ți ajusta condițiile de viață, mai ales în relațiile personale, la muncă și prin gradul de control pe care îl ai asupra factorilor de stres din viața ta. Așa că, în formula fericirii, C este real și unele condiții externe chiar contează. Există lucruri pentru care merită să te lupți, iar psihologia pozitivă te poate ajuta să le identifici. Bineînțeles, Buddha s-ar adapta la zgomot, la trafic, la lipsa de control și la deficiențele fizice mai eficient decât oricare american care încearcă să schimbe factorii

externi. Dar a fost mereu foarte greu, chiar și în India Antică, pentru oamenii adevărați să devină ca Buddha. În Occidentul modern este și mai greu să urmezi calea lui Buddha de a fi inactiv și de a nu te chinui. Unii dintre poeții și scriitorii noștri moderni ne îndeamnă să lăsăm la o parte acea cale și să îmbrățișăm acțiunea din toată inima:

„Se spune în van că ființele umane ar trebui să fie mulțumite cu liniștea: ele trebuie să acționeze și vor inventa acțiunea dacă nu o pot găsi.“ (Charlotte Brontë⁴⁶, 1847)

Lasă-te purtat de val

Nu toate acțiunile, însă, vor avea efect. Fuga după bogății și prestigiu, de exemplu, se va întoarce de obicei împotriva ta. Oamenii care recunosc faptul că cel mai mare interes al lor este să obțină bani, faimă sau frumusețe sunt constant mai nefericiți și chiar mai puțin sănătoși decât oamenii cu scopuri mai puțin materialiste. Și atunci care este tipul corect de activitate?⁴⁷ Ce este V din formula fericirii?

Ce i-a ajutat pe psihologi să răspundă la această întrebare este „metoda sondării de experiențe,” inventată de Mihaly Csikszentmihalyi, cofondatorul ungar al psihologiei pozitive. În experimentele lui Csikszentmihalyi,⁴⁸ oamenii poartă la ei un pager care sună de câteva ori pe zi. De fiecare dată, subiectul scoate un caiet de notițe și scrie ce face la momentul respectiv și cât de mult îi place ceea ce face. Prin aceste bipuri către mii de oameni, de zeci de mii de ori, Csikszentmihalyi a aflat ce lucruri le place oamenilor să facă, nu doar ce-și amintesc că le-a plăcut să facă. El a descoperit că există două feluri de plăcere care contează. Una este plăcerea fizică sau a trupului. În timpul meselor, oamenii se declară a fi foarte fericiți, în medie. Oamenilor chiar le place să mănânce, mai ales în compania altora, și urăsc să primească telefoane (probabil și bipurile

lui Csikszentmihalyi) în timpul meselor, sau (cel mai rău dintre toate) în timpul actului sexual. Dar nu poți să te bucuri de plăcerea fizică toată ziua. Prin natura lor, mâncarea și sexul te saturează la un moment dat. În cazul în care continuă să mănânce sau să facă sex după un anumit nivel de satisfacție, oamenii simt dezgust.⁴⁹

Marea descoperire a lui Csikszentmihalyi este că există o stare pe care oamenii o prețuiesc chiar mai mult decât ciocolata după sex. Este starea de imersiune totală într-o sarcină care este și provocatoare, și pe măsura abilităților subiectului respectiv. Este ceea ce oamenii numesc uneori „a fi în lumea ta“. Csikszentmihalyi a numit-o „flux“, pentru că adesea este resimțită ca o mișcare lipsită de efort: fluxul curge pur și simplu și tu te lași purtat de el. Fluxul se întâmplă adeseori în timpul unei mișcări fizice – schiind, conducând repede pe un drum de țară sau participând la un joc de echipă. Fluxul este ajutat de muzică sau de acțiunea altor oameni, ambele oferind o structură pentru propriul comportament (de exemplu, cântând într-un cor, dansând sau purtând o conversație intensă cu un prieten). Fluxul se poate produce și în timpul unor activități creatoare solitare, cum ar fi pictura, scrisul sau fotografia. Factorii cheie care te duc către flux sunt: activitatea trebuie să fie provocatoare și să îți capteze complet atenția; ai abilitățile de a învinge provocarea; primești un feedback imediat despre cum te descurci la fiecare pas (principiul progresului). Primești impuls după impuls de sentimente pozitive cu fiecare pas negociat, fiecare notă cântată corect sau fiecare mișcare corectă de pensulă. În experiența „purtării de către flux“, elefantul și călărețul se află într-o armonie perfectă. Elefantul (procesul automat) face cea mai multă treabă, alergând prin pădure, în timp ce călărețul (gândirea conștientă) este absorbit de căutarea problemelor și a oportunităților, ajutând oricând poate.

Folosindu-se de munca lui Csikszentmihalyi, Seligman propune o distincție fundamentală între plăceri și recompense.

Plăcerile sunt „deliciile care au componente senzoriale și emoționale puternice și clare”⁵⁰, cum ar fi cele derivate din mâncare, sex, masaje sau adieri răcoroase de vânt. Recompensele sunt activități care te implică total, se bazează pe punctele tale forte și îți permit să uiți de conștiința de sine. Acestea pot duce la flux. Seligman a propus că V (activitățile voluntare) este o chestiune de a-ți programa ziua și de a-ți aranja mediul în așa fel încât să sporești atât plăcerile, cât și recompensele. Plăcerile trebuie distribuite la distanță una de alta pentru a le menține puterea. Dacă mănânci jumătate de kilogram de înghețată într-o după-amiază sau dacă ascuți un CD nou de douăzeci de ori încontinuu, îți oferi o supradoză și devii insensibil la viitoarele plăceri de același tip. Aici călărețul are de jucat un rol important. De vreme ce elefantul are tendința de a fi prea indulgent cu sine însuși, călărețul trebuie să îl încurajeze să se ridice și să se îndrepte spre o altă activitate.

Plăcerile ar trebui să fie savurate și variate. Francezii știu cum să facă acest lucru: mănâncă multe mâncăruri grase, și totuși sunt mai slabi și mai sănătoși decât americanii, pe lângă asta obțin mai multă plăcere din hrană prin faptul că mănâncă mai încet și sunt mai atenți la ceea ce consumă.⁵¹ Pentru că savurează, în ultimă instanță mănâncă mai puțin. La polul opus, americanii se îndoapă cu porții uriașe bogate în grăsimi și în carbohidrați în timp ce fac și alte lucruri. Francezii își variază plăcerea servind mai multe porții mici, în timp ce americanii sunt seduși de restaurante care oferă porții imense. Varietatea reprezintă condimentul vieții, pentru că este inamicul natural al adaptării. Epicur, unul dintre puținii filozofi greci care a îmbrățișat plăcerea senzuală, i-a susținut pe francezi când a spus că omul înțelept „*alege nu cea mai mare cantitate de mâncare, ci cea mai gustoasă mâncare*”.⁵²

Un motiv pentru care filozofia se păzește atât de tare de plăcerile senzuale este pentru că acestea nu ne oferă nici un beneficiu care să dureze în timp. Plăcerea te face să te simți

bine pe moment, dar amintirile senzuale dispar repede și persoana nu devine mai înțeleaptă sau mai puternică după acest fapt. Chiar mai rău, plăcerea îi tentează pe oameni să se întoarcă la ea pentru mai mult și să părăsească activitățile care ar putea să le aducă mai multe beneficii pe termen lung. Dar recompensele sunt diferite. Recompensele cer mai mult de la noi; ne provoacă și ne fac să ne întindem aripile. Recompensele vin adesea din realizări, din învățatură sau dintr-o îmbunătățire. Când intrăm într-o stare de „flux“, munca grea este făcută fără efort. Vrem să ne putem manifesta, să ne îmbunătățim talentele folosindu-ne de forțele noastre. Seligman sugerează că, pentru a-ți găsi propria recompensă, cheia este să-ți cunoști punctele forte. Una dintre cele mai mari realizări ale psihologiei pozitive este dezvoltarea unui catalog de puncte forte⁵³. Poți și tu să ți le descoperi făcând un test online la www.authentic.happiness.org.

Am rugat recent 350 de studenți de la cursul meu de Introducere în psihologie să dea testul de descoperire a punctelor forte și, o săptămână mai târziu, i-am pus să facă patru activități timp de câteva zile. Una dintre activități era să se bucure de simțuri, cum ar fi să ia o pauză după-amiaza și să savureze o înghețată. Această activitate a fost cea mai plăcută la timpul respectiv, dar, ca toate plăcerile, și-a pierdut repede efectul. Celelalte trei activități erau potențiale recompense: să se ducă la un curs la care nu s-ar duce în mod obișnuit; să facă o faptă bună pentru un prieten care are nevoie de puțină bucurie; să noteze pe o foaie de hârtie motivele pentru care sunt recunoscători față de o anumită persoană și apoi să îi scrie sau să o viziteze pentru a-și exprima recunoștința. Cea mai puțin plăcută dintre cele patru activități a fost să se ducă la un curs, în afară de cei cărora le plăcea să învețe. Ei au avut mai multe de câștigat. Marea descoperire a fost că oamenii au suferit îmbunătățiri de lungă durată în starea de

spirit de la faptele de bunătate și exprimare a recunoștinței decât de la cele în care și-au oferit o plăcere. Deși erau cel mai emoționați în privința realizării faptelor de bunătate și recunoștință, care le-au cerut să violeze normele sociale și să riște să se simtă stânjeniți, odată ce le-au realizat, s-au simțit mai bine pentru tot restul zilei. Mulți studenți mi-au spus că sentimentele lor pozitive au continuat până a doua zi chiar – în schimb, nimeni nu a afirmat acest lucru despre mâncatul înghețatei. Mai mult, aceste beneficii au fost mai pronunțate la cei ale căror puncte forte includeau bunătate și recunoștință.

Așa că V (activitățile voluntare) este real și nu este vorba aici doar despre detașare. Îți poți amplifica fericirea dacă îți folosești punctele forte, mai ales în scopul întăririi relațiilor – ajutând prieteni, exprimând recunoștință față de binefăcători. A realiza un act de bunătate la întâmplare în fiecare zi ar putea deveni plictisitor, dar dacă-ți cunoști punctele forte și faci o listă cu cinci activități care le pun în valoare, probabil că poți adăuga un act de recompensă pe zi. Unele studii presupuneau ca oamenii să facă o faptă bună pe săptămână sau să-și exprime mulțumirile timp de câteva săptămâni și au descoperit că astfel se obțin creșteri constante ale nivelului fericirii.⁵⁴ Așa că ia inițiativa! Alege-ți propriile activități de recompensare, fă-le în mod regulat (dar nu până la punctul în care te plictisesc) și crește singur nivelul de fericire.

Piste greșite

O axiomă economică spune că oamenii își urmează interesele mai mult sau mai puțin rațional, iar funcționarea piețelor monetare se bazează tocmai pe acest principiu – „mâna invizibilă” a propriului interes a lui Adam Smith. Dar în ultimii douăzeci de ani, câțiva economiști au început să învețe psihologie și să strice modelele principale ale comportamentului economic. Robert Frank, un economist de la Universitatea Cornell, a cărui carte din 1987, *Passions within Reason*, a analizat unele

lucruri pe care le fac oamenii și care nu se potrivesc cu modelul economic al interesului propriu – lucruri cum ar fi a da bacșiș la restaurant când sunt departe de casă, a căuta modalități costisitoare de a se răzbuna sau a rămâne loiali prietenilor și soți(i)lor când se ivesc ocazii mai bune. Frank a argumentat că astfel de comportamente au logică numai ca produse ale emoțiilor morale (cum ar fi dragostea, rușinea, răzbunarea sau vinovăția) și aceste emoții au logică numai ca rezultate ale evoluției. Evoluția pare să ne fi făcut „iraționali din punct de vedere strategic“ în multe cazuri, pentru propriul nostru bine: de exemplu, o persoană care se înfurie când este înșelată și care va urmări răzbunarea indiferent de cost își câștigă o reputație care îi va ține la depărtare pe toți potențialii înșelători. O persoană care urmărește răzbunarea numai când beneficiile depășesc costurile ar putea fi înșelată cu impunitate în multe situații.

În cartea sa mai recentă, *Luxury Fever*,⁵⁵ Frank folosește aceeași abordare pentru a înțelege un alt fel de iraționalitate: vigoarea cu care oamenii aleargă după mai multe scopuri care se transformă în dușmanii fericirii lor. Frank începe cu întrebarea: De ce, pe măsură ce avuția națiunilor crește, acestea nu devin mai fericite? și ia în calcul posibilitatea că, odată ce nevoile de bază sunt satisfăcute, banii pur și simplu nu pot cumpăra mai multă fericire. După o privire atentă asupra dovezilor însă, Frank concluzionează că indivizii care cred că banii nu pot cumpăra fericirea pur și simplu nu știu unde să-și facă cumpărăturile. Unele cumpărături sunt mai puțin supuse principiului adaptării. Frank vrea să știe de ce oamenii sunt atât de devotați cheltuirii banilor pe obiecte de lux și achiziționării altor bunuri la care se adaptează total, în loc să cumpere lucruri care i-ar face fericiți mai mult timp. De exemplu, oamenii ar fi mai fericiți și mai sănătoși dacă și-ar lua un concediu mai lung, pe care l-ar petrece cu familia și prietenii. Și totuși, America s-a îndreptat în direcția opusă de mult timp. Oamenii ar fi mai fericiți dacă și-ar reduce timpul acordat navei, chiar dacă acest lucru ar însemna să locuiască în case

mai mici; cu toate acestea, tendințele americane sunt de a achiziționa case cât mai mari și de a face navete cât mai lungi. Oamenii ar fi mai fericiți și mai sănătoși dacă și-ar lua mai multe concedii, chiar dacă acest lucru ar însemna să câștige mai puțin; cu toate acestea, concediul devine din ce în ce mai scurt în America, iar acum și în Europa. Oamenii ar fi mai fericiți, și pe termen lung mai bogați, dacă ar cumpăra utilități casnice, automobile și ceasuri simple și și-ar investi banii economisiți pentru consumul viitor. Totuși, americanii, în special, cheltuie aproape tot ce au – și uneori mai mult – pe bunuri de consum curent, plătind adesea o sumă fabuloasă pentru un nume de designer și pe alte caracteristici inutile ale bunurilor.

Explicația lui Frank este simplă: consumul vizibil și invizibil urmează reguli psihologice diferite. Consumul vizibil se referă la toate lucrurile vizibile pentru ceilalți și care sunt luate în calcul pentru evaluarea succesului relativ al proprietarului. Aceste bunuri sunt supuse unei curse a înarmării, în care valoarea rezultă nu atât din proprietățile obiective, cât din caracterizarea pe care o fac proprietarului lor. Când toată lumea purta ceasuri Timex, prima persoană din birou care cumpăra un Rolex se făcea remarcată. Când toată lumea a început să cumpere Rolex, a fost suficient ca un ceas Patek Philip de 20.000 de dolari să atingă acel statut și un Rolex deja nu mai reprezenta o satisfacție la fel de mare. Consumul vizibil este un joc de sumă zero: fiecare mișcare ascendentă a unui individ devalorizează posesiunile tuturor. Mai departe este greu să faci ca un întreg subgrup sau o subcultură să se devalorizeze, chiar dacă aproape toată lumea s-ar simți mai bine dacă s-ar întoarce la ceasuri simple. Consumul invizibil, pe de altă parte, se referă la bunurile și activitățile care sunt apreciate pentru ele însele, care sunt consumate în mod privat și care nu sunt cumpărate pentru a obține statut social. Cel puțin americanii nu obțin nici un prestigiu dacă își iau cele mai lungi vacanțe sau au cele mai scurte navete, așa că aceste bunuri invizibile nu sunt supuse unei curse a înarmării.

Încearcă acest experiment de gândire. Ce slujbă ai prefera: una la care câștigi 90.000 dolari pe an, în timp ce colegii tăi câștigă în medie 70.000 dolari pe an sau una la care ai câștiga 100.000 de dolari pe an, dar colegii tăi ar câștiga, în medie, 150.000 de dolari pe an? Mulți oameni aleg prima slujbă, demonstrând astfel că poziția relativă merită cel puțin 10.000 de dolari din punctul lor de vedere. Acum încearcă acest lucru: ai lucra mai degrabă la o companie unde ai două săptămâni de vacanță pe an, în timp ce unii au în medie numai una sau la o companie unde ai avea cel puțin patru săptămâni de vacanță pe an, în timp ce ceilalți ar avea, în medie, șase? Cei mai mulți oameni aleg perioada mai lungă.⁵⁶ Timpul liber este un bun invizibil, deși mulți oameni pot transforma ușor o vacanță în consum vizibil prin cheltuirea unor sume exorbitante de bani pentru a-i impresiona pe ceilalți, în loc să folosească timpul respectiv să se refacă.

Concluziile lui Frank sunt susținute de cercetări recente despre beneficiile lui „a face *versus* a avea“. Psihologii Leaf van Boven și Tom Gilovich au rugat oamenii să se gândească la un moment în care au cheltuit mai mult de o sută de dolari cu intenția de a-și spori fericirea și bucuria. Un grup de subiecți a fost rugat să aleagă o posesiune materială; celălalt grup a fost rugat să aleagă o experiență sau o activitate pentru care a plătit. După ce și-au descris cumpărăturile, subiecții au fost rugați să completeze un chestionar. S-a dovedit că indivizii care au cumpărat o experiență (cum ar fi o excursie la schi, un concert sau o masă minunată) erau mai fericiți când se gândeau la achiziția pe care o făcuseră și au crezut că banii lor au fost mai bine cheltuiți comparativ cu cei care au cumpărat obiecte materiale (cum ar fi haine, bijuterii sau electronice).⁵⁷ După ce au realizat câteva variații ale acestui experiment, cu rezultate similare de fiecare dată, Van Boven și Gilovich au tras concluzia că experiențele oferă oarecum mai multă fericire, pentru că au o valoare socială mai mare:

majoritatea lucrurilor care costă peste 100 de dolari sunt lucruri pe care le facem *împreună* cu alți oameni, în timp ce posesiunile materiale scumpe sunt adesea cumpărate mai degrabă pentru a-i *impresiona* pe ceilalți. Activitățile ne leagă de alții; obiectele adesea ne separă.

Acum știi unde să-ți faci cumpărăturile. Nu te mai compara atâta cu familia Icsulescu. Nu mai risipi banii pe consumabile vizibile și începe să cumperi consumabile invizibile. Ca un prim pas, muncește mai puțin, câștigă mai puțin, acumulează mai puțin și „consumă” mai mult timp cu familia sau implică-te în alte activități plăcute. Înțeleptul chinez Lao Tzu i-a avertizat pe oameni să-și facă propriile alegeri și nu să alerge după bunurile materiale după care aleargă și ceilalți:

*Urmărirea și vânătoarea îți înnebunesc mintea.
Lucrurile prețioase te conduc pe drumul greșit.
Astfel că înțeleptul este ghidat de ceea ce simte și
nu de ceea ce vede.
El renunță la aia și alege asta.⁵⁸*

Din nefericire, să renunți la un lucru și să alegi un altul este greu dacă elefantul își înfășoară trompa în jurul lucrului prețios și refuză să îi dea drumul. Elefantul a fost modelat de selecția naturală pentru a câștiga jocul vieții și mare parte a strategiei sale constă în a-i impresiona pe alții, a le câștiga admirația și a urca pe scara socială. *Elefantului îi pasă de prestigiu, nu de fericire,⁵⁹* și privește întotdeauna la ceilalți pentru a vedea ce este prestigios. Elefantul își va urma scopurile evolutive chiar și atunci când o fericire mai mare se găsește în altă parte. Dacă toată lumea aleargă după același prestigiu limitat, atunci cu toții sunt blocați într-un joc de sumă zero, o eternă cursă a înarmărilor, o lume în care creșterea bogăției nu aduce și sporirea fericirii. Astfel că goana după bunurile de lux este o capcană a fericirii; este o fundătură

în care oamenii se aruncă cu capul înainte, crezând în mod eronat că acest lucru îi va face fericiți.

Viața modernă are multe alte capcane. Iată una dintre ele. Care dintre următoarele cuvinte te atrage mai mult? *Constrângere, limită, barieră, alegere*. Șansele cele mai mari sunt ca tu să optezi pentru *alegere*, pentru că primele trei ți-au dat un impuls cu efect negativ (amintește-ți plăcerometrul). Alegerea și asociatul său frecvent, libertatea, sunt bunuri incontestabile ale vieții moderne. Majoritatea oamenilor și-ar face cumpărăturile la un supermarket cu zece produse din aceeași categorie decât la un magazin mai mic unde nu sunt decât două feluri. Majoritatea oamenilor ar prefera să-și investească economiile de pensie la o companie care oferă patruzeci de fonduri diferite decât la una care oferă patru. Și totuși, când oamenilor li se oferă o gamă prea bogată de alegeri – de exemplu, treizeci de feluri de ciocolate gourmet, în loc de șase, din care să aleagă – există o posibilitate scăzută ca ei să se decidă, și dacă o fac, sunt mai puțin satisfăcuți cu alegerea făcută.⁶⁰ Cu cât există mai multe variante, cu atât mai mult te aștepti să găsești potrivirea perfectă, și totuși, în același timp, cu cât mai mare este oferta, cu atât mai mult apare posibilitatea de a nu alege cea mai bună variantă. Părăsești magazinul mai puțin încrezător în alegerea făcută, mai plin de regret și mai pasibil de a te gândi la opțiunile pe care nu le-ai ratat. Dacă poți să eviți să iei o decizie, probabil că asta vei face. Psihologul Barry Schwartz numește acest lucru „paradoxul alegerii”⁶¹: prețuim alegerea și ne punem în situații de a alege, chiar dacă uneori ea ne reduce din fericire. Dar Schwartz și colegii săi⁶² au descoperit că paradoxul se poate aplica oamenilor pe care ei îi numesc „maximizatori” – cei care, de obicei, încearcă să evalueze toate opțiunile, caută mai multe informații și fac cea mai bună alegere cu putință (sau maximizează utilitatea, cum ar spune economiștii). Alți oameni – „mini-maliști” – privesc totul mai relaxat. Ei evaluează un șir de

opțiuni până când găsesc una care este destul de bună pentru ei și se opresc din căutat, așa că minimaliștii nu sunt răniți de excesul de opțiuni. Maximizatorii sfârșesc prin a lua decizii doar cu puțin mai bune decât minimaliștii, în medie (grija și culegerea informației ajută), dar sunt mai puțin fericiți cu deciziile luate și sunt mai înclinați spre depresie și anxietate.

Într-un studiu interesant,⁶³ maximizatorii și minimaliștii au fost rugați să rezolve niște anagrame în timp ce stăteau lângă alt subiect (în realitate un investigator din grup) care le rezolva fie mult mai repede, fie mult mai încet. Minimaliștii au fost relativ neafecțați de experiență. Evaluările propriilor abilități și cele referitoare la cât de mult le plăcuse studiul nu au fost aproape deloc afectate de ceea ce a făcut celălalt subiect. Dar maximizatorii erau aruncați într-o frenezie când celălalt subiect era mai rapid decât ei. Ei au raportat estimări mai scăzute ale abilităților pe care le aveau și niveluri mai înalte de emoții negative (a fi cuplați cu un coleg mai lent nu a avut nici un efect asupra lor – o altă situație în care evenimentele negative sunt mai puternice decât cele pozitive). Concluzia noastră este că maximizatorii se implică mai mult în comparații sociale și sunt mai des atrași de consumul vizibil. În mod paradoxal, maximizatorii obțin mai puțină plăcere pentru fiecare dolar cheltuit.

Viața modernă este plină de capcane. Unele dintre acestea sunt puse de către oamenii de marketing și de publicitate care știu exact ceea ce dorește elefantul – și acel lucru nu este fericirea.

Teoria fericirii revizuită

Când am început să scriu această carte, am crezut că Buddha ar fi un concurent puternic pentru titlul de „Cel mai bun psiholog din ultimii 3.000 de ani“. Din punctul meu de vedere, diagnosticul lui despre inutilitatea luptei a părut așa de corect, promisiunea lui privind liniștea era atât de

atrăgătoare. Dar când am făcut cercetări pentru această carte, am început să cred că budismul s-ar putea să fie bazat pe o exagerare, poate chiar pe o eroare. Conform legendei,⁶⁴ Buddha era fiul unui rege din India de Nord. Când s-a născut (sub numele de Siddhartha Gautama), regele a auzit o profeție care spunea că fiul său era destinat să plece, să intre în pădure și să întoarcă spatele împărăției. Pe măsură ce băiatul creștea, tatăl său a încercat să îl lege de plăcerile senzuale și să-i ascundă orice i-ar fi tulburat mintea. Tânărul a fost căsătorit cu o frumoasă prințesă și crescut la etajele superioare ale palatului, înconjurat de un harem de alte femei frumoase. Dar el s-a plictisit (principiul adaptării) și a devenit curios în privința lumii de afară. Într-un final, l-a convins pe tatăl său să-l lase să plece într-o călătorie cu trăsura. În dimineața călătoriei, regele a dat dispoziție ca toți oamenii care erau bătrâni, bolnavi sau handicapați să stea în casă. Și totuși, un om bătrân a rămas pe stradă, iar prințul l-a văzut. Tânărul l-a rugat pe birjarul său să-i explice cum stă treaba cu creatura aceea ciudată și birjarul i-a spus că toată lumea îmbătrânește. Uimit, prințul s-a întors la palat. În excursia din ziua următoare, a văzut un om bolnav, cu trupul chinuit de boală. Încă o explicație, încă o reîntoarcere la palat. În a treia zi, prințul a văzut cadavrul unui om purtat pe stradă. Asta a fost ultima picătură. Când a descoperit că toți oamenii sunt destinați să îmbătrânească, să se îmbolnăvească și să moară, a strigat: „Întoarce căruța! Nu este nici timpul, nici locul pentru călătorii de plăcere. Cum poate o persoană inteligentă să rămână indiferentă într-un moment de dezastru, când știe despre iminenta sa distrugere?”⁶⁵ Atunci și-a părăsit soția, haremul și, după cum fusese profețit, viitorul său regal. El a plecat în pădure și și-a început călătoria către iluminare. După iluminarea sa, Buddha⁶⁶ (cel iluminat) a predicat că viața este suferință și că singurul mod de a scăpa de această suferință este să rupi toate atașamentele care ne leagă de plăceri, realizări, reputație și viață.

Dar ce-ar fi fost dacă tânărul prinț ar fi coborât din trăsura lui aurită și ar fi vorbit cu câțiva dintre oamenii despre care el a presupus că erau atât de nefericiți? Și ce-ar fi fost dacă le-ar fi pus întrebări sărmanilor, bătrânilor, ologilor și bolnavilor? Unul dintre cei mai aventuroși psihologi, Robert Biswas-Diener (fiul pionerului fericirii Ed Diener), a făcut acest lucru. A călătorit prin toată lumea intervievând oamenii despre viețile lor și despre cât de satisfăcuți sunt de ele. Oriunde merge, din Groenlanda, până-n Kenya și până-n California, el descoperă că majoritatea oamenilor (cu excepția vagabonzilor fără adăpost) sunt mai degrabă mulțumiți decât nemulțumiți cu viețile lor.⁶⁷ El a intervievat și prostituate din cartierele marginașe ale Calcuttei, care au fost forțate de sărăcie să-și vândă trupurile și să-și sacrifice viitorul îmbolnăvindându-se. În timp ce aceste femei erau clar mai nemulțumite de viață decât un grup de studenți din Calcutta, ele tot au afirmat că sunt mai degrabă mulțumite de cele 12 aspecte diferite ale vieții lor, sau neutre (nici mulțumite, nici nemulțumite). Da, suferă de privațiuni care ni se par de nesuportat nouă, celor din Occident, dar ele au prieteni apropiați cu care își petrec majoritatea timpului și cele mai multe dintre ele păstrează legătura cu familia. Biswas-Diener ajunge la concluzia că: „În timp ce săracii din Calcutta nu duc viață de invidiat, ele sunt totuși pline de sens. Ei pun accentul pe resursele imateriale de care dispun și obțin satisfacție în multe aspecte din viața lor“.⁶⁸ La fel ca paraplegicii, bătrânii sau orice altă clasă pe care tânărul Buddha ar fi compătimit-o, viețile acelor prostituate sunt mai bune pe dinăuntru decât par de dinafară.

Un alt motiv pentru care Buddha a pus accentul pe detașare ar putea fi legat de vremurile tulburi în care a trăit: regii și orașele-state erau în război, viețile și averile oamenilor puteau fi distruse peste noapte. Când viața este imprevizibilă și periculoasă (cum a fost pentru filozofii stoici trăind sub conducerea capricioșilor împărați romani), ar putea părea prostesc

să încerci să obții fericirea prin a-ți controla lumea exterioară. Dar acum nu mai este așa. Oamenii care trăiesc în democrații bogate își pot propune țeluri pe termen lung și se pot aștepta să le atingă. Avem imunizări împotriva bolilor, suntem adăpostiți de furtuni, suntem protejați contra incendiilor, furturilor și a coliziunilor. Pentru prima dată în istoria umanității, majoritatea oamenilor (din țările bogate) vor trăi cel puțin șaptezeci de ani și nu-și vor vedea copiii murind înaintea lor. Deși majoritatea dintre noi vor întâlni surprize nedorite pe drum, ne vom adapta, totuși, și ne vom descurca, iar mulți dintre noi vom crede că este mai bine că am suferit (vezi capitolul 7). Astfel că a tăia toate atașamentele, a alunga plăcerea senzualității și a triumfa pentru a scăpa de durerea pierderii sau a înfrângerii – asta nu mi se pare un răspuns potrivit la *inevitabila* prezență a suferinței din viața noastră a tuturor.

Mulți gânditori vestici au analizat aceleași aspecte ca și Buddha – boala, îmbătrânirea și moartea – și au ajuns la o concluzie total diferită: viața trebuie trăită la maxim, cu atașamente pasionale față de oameni, scopuri și plăceri. Am ascultat o conferință ținută de unul dintre cei mai mari filozofi care scriu despre emoție, Robert Solomon, care a contestat în mod direct filozofia ne-atașamentului ca pe un afront adus naturii umane.⁶⁹ Viața reflecției cerebrale și a indiferenței emoționale (*apatheia*), susținută de atâția filozofi greci și romani, și viața de ne-luptă calmă susținută de Buddha – toate acestea sunt existențe desemnate să evite pasiunea, iar viața fără pasiune nu este omenească. Da, atașamentele aduc durerea, dar ne mai aduc și cele mai mari bucurii, și există valoare în variația pe care filozofii încearcă să o evite. Am fost uimit să aud că un filozof respinge atât de mult din filozofia antică, dar m-am simțit inspirat într-un fel în care nu am fost niciodată pe când eram student la filozofie. Am plecat de la seminar simțind că voiam să fac ceva în acel moment prin care să îmbrățișez viața.

Mesajul lui Solomon era neortodox în filozofie, dar este frecvent întâlnit în lucrările poezilor, ale romancierilor romantici și

ale scriitorilor naturaliști: „Nu trăim decât un sfert din viața noastră – de ce nu dăm drumul la potop – să ridicăm porțile – și să ne punem roțile în mișcare. Cel care aude ce este de auzit, lăsați-l să audă. Folosiți-vă simțurile.” (Henry David Thoreau, 1851⁷⁰). Chiar un viitor judecător de la Curtea de Justiție, o persoană devotată rațiunii, a spus următorul lucru: „Cred că, întrucât viața este pasiune și acțiune, trebuie ca un om să se dedice acțiunii și pasiunii în aceeași măsură, pentru că altfel ar fi în pericol de a fi judecat că nu a trăit cu adevărat.” (Oliver Wendell Holmes, Jr., 1884⁷¹).

Buddha, Lao Tzu și alți înțelepți din Orient au descoperit calea către pace și liniște, cărarea care-ți spune să nu te mai împotrivești și să lași lucrurile să curgă de la sine. Ne-au spus cum să urmăm această cale folosind meditația și liniștea. Milioane de oameni din Occident au urmat această cale și puțini, dacă există vreunii, au atins Nirvana, dar mulți au ajuns la un anumit grad de pace, fericire și bogăție spirituală. Așa că nu vreau să pun la îndoială valoarea sau relevanța budismului în lumea modernă ori importanța de a lucra asupra sinelui pentru a găsi fericirea. Mai degrabă, aș vrea să sugerez că teoria fericirii poate fi extinsă – deocamdată – la o formulare yin-yang: *fericirea vine dinăuntru și din afară*. (În capitolul 10 voi sugera încă o rafinare a acestei ipoteze.) Pentru a trăi și ying-ul și yang-ul avem nevoie de îndrumare. Buddha este cel mai pătrunzător ghid al istoriei pentru prima jumătate; el amintește gentil și constant de ying-ul muncii interioare. Dar sugerez că idealul occidental de acțiune, luptă și atașament pasional nu este atât de greșit după cum sugerează budismul. Doar că avem nevoie de puțin echilibru (de la orientali) și ceva îndrumare precisă (de la psihologia modernă) pentru a ști pentru ce să ne luptăm.

Iubirea și atașamentele

Nimeni care se prețuiește numai pe sine și transformă totul într-o chestiune de utilitate personală nu poate trăi fericit; trebuie să trăiești pentru vecinul tău dacă trebuie să trăiești pentru tine.

– Seneca¹

Nici un om nu este o insulă, el însuși; fiecare om este o bucată dintr-un continent, o parte dintr-un întreg.

– John Donne²

În 1931, când avea patru ani, tatăl meu a fost diagnosticat cu poliomielită. A fost imediat pus în carantină într-o rezervă la spitalul local din Brooklyn, New York. Nu exista remediu sau vaccin pentru poliomielită pe vremea aceea și orășenii se temeau de o posibilă epidemie. Așa că pentru câteva săptămâni tatăl meu nu a avut nici un contact cu oamenii, în afară de vizitele ocazionale ale unei asistente medicale ce purta mască. Mama lui a venit să-l vadă în fiecare zi, dar asta era tot ce putea face – să-i facă cu mâna prin geamul de la ușa de la intrarea în rezervă. Tatăl meu își aduce aminte că o striga și o implora să intre la el în salon. Cred că ei i se rupea inima să-l vadă așa, astfel că într-o zi a ignorat regulile și a intrat. A fost prinsă și muștrată foarte dur. Tatăl meu și-a revenit și nu a paralizat de pe urma bolii, dar această imagine a rămas mereu cu mine: un băiețel singur într-o cameră, privindu-și mama printr-un geam.

Tatăl meu a avut ghinionul să se nască la confluența a trei mari idei. Prima a fost teoria germenilor, propusă de Ignaz Semmelweis în anii 1840 și implementată în spitale și cămine cu o ferocitate crescută în următorul secol. Pediatrii din 1920 se temeau foarte tare de germenii, mai ales când au început să strângă informații statistice de la orfeline și case de copii abandonați. Conform celor mai vechi documente înregistrate, copiii abandonați mureau în termen de un an de la plasarea lor în adăposturi. În 1915, un doctor din New York, Henry Chapin, a raportat către Asociația Americană a Pediatriilor că din cele zece case pentru copii abandonați pe care le-a cercetat el, numai într-una singură nu au murit toți copiii înainte de a împlini doi ani.³ Pentru că pediatrii se luptau cu efectele mortale pe care le aveau instituțiile asupra copilașilor, ei au reacționat în mod logic și au lansat o cruciadă împotriva germenilor. A devenit o prioritate în orfeline și spitale să se izoleze copiii în rezerve curate, pentru a preveni infectarea altora. Paturile au fost separate, paravane au fost puse între paturi și asistentele și-au pus măști și mănuși, iar mamele erau certate sever dacă încălcau ordinul de carantină.

Celelalte două mari idei au fost psihoanaliza și behaviorismul. Aceste două teorii se băteau cap în cap, dar ambele erau de acord că atașamentul copilului față de mama lui se bazează pe lapte. Freud credea că libidoul bebelușului (dorința de plăcere) este satisfăcut mai întâi de sân și, de aceea, bebelușul dezvoltă primul lui atașament (nevoie psihologică) față de sân. Abia treptat își generalizează dorința pentru femeia căreia îi aparține sânul. Behavioriștilor nu le-a păsat de libido, dar și ei au privit sânul ca fiind primul atașament, prima recompensă (laptele) și primul comportament (suptul). Miezul behaviorismului, dacă ar avea unul, este condiționarea – ideea că învățarea se produce când comportamentul este condiționat de o recompensă. Deci dragostea necondiționată – ținutul în brațe,

pupatul și strânsul la piept al copiilor fără nici un motiv anume – a fost privită ca fiind cel mai sigur mod de a-i face pe copii să devină leneși, alintați și slabi. Freudienii și behavioriști s-au unit în opinia lor că mamele prea afectuoase îi strică pe copii și că principiile științifice ar putea îmbunătăți creșterea lor. Cu trei ani înainte ca tatăl meu să intre în spital, John Watson, un behaviorist american de înaltă clasă (în anii de dinaintea lui B.F. Skinner), a publicat bestsellerul *Psychological Care of Infant and Child*.⁴ Watson scrie despre visul său ca într-o zi bebelușii să fie crescuți la ferme de bebeluși, în afara sferei de influență vătămătoare a părinților. Dar până când acea zi va sosi, părinții au fost rugați să folosească tehnicile behavioriste de a crește copii puternici: să nu-i ia în brațe atunci când plâng, să nu-i țină la piept, să îi recompenseze doar când fac ceva bine și să-i pedepsească atunci când fac ceva rău.

Cum este posibil ca știința să se fi înșelat în asemenea hal? Cum este posibil ca doctorii și psihologii să nu-și fi dat seama că toți copiii au nevoie de dragoste la fel de mult ca și de lapte? Acest capitol este despre acea nevoie – nevoia de alți oameni, de atingere și de relații apropiate. Nici un bărbat, nici o femeie și nici un copil nu este o insulă. Oamenii de știință au evoluat mult de la John Watson încoace și acum există o știință mult mai umană, a dragostei. Povestea acestei științe începe cu orfanii și macacii și se termină cu o provocare a absurdei perspective asupra iubirii aparținând anticilor din Orient și Occident. Eroii acestei povești sunt doi psihologi care au respins teoriile centrale ale educației lor: Harry Harlow și John Bowlby. Acești doi oameni știau că lipsește ceva din behaviorism și din psihoanaliză. În ciuda a mari obstacole, ei au adus schimbări în domeniile lor, au umanizat tratamentul copiilor și au făcut posibil ca știința să îmbunătățească sfaturile înțelepților antici.

A avea și a ține aproape

Harry Harlow⁵ și-a luat doctoratul în 1930 la Stanford, unde și-a scris disertația despre hrănirea puilor de șobolan. S-a angajat la Universitatea Wisconsin, unde a ajuns să fie copleșit de procesul de predare și frustrat de lipsa de subiecți pentru experimente – nu avea nici spațiu de laborator, nici șobolani pentru a-și realiza experimentele. Disperat, Harlow și-a luat studenții la o grădină zoologică din orașul Madison, Wisconsin, care avea câteva primate, inclusiv doi urangutani. Harlow și studentul său fruntaș, Abe Maslow, nu puteau face experimente controlate cu atât de puține animale. Au fost forțați să observe, să fie deschiși la orice și să învețe de la o specie înrudită cu cea umană. Și unul dintre primele lucruri pe care le-au observat a fost curiozitatea. Maimuțelor le-a plăcut să rezolve puzzle-uri (oamenii le dăduseră niște teste pentru a măsura dexteritatea fizică și inteligența) și îndeplineau aceste sarcini cu plăcere. Behaviorismul, dimpotrivă, a spus că animalele fac numai ce au fost învățate și condiționate să facă.

Harlow a simțit că a găsit un nou defect în behaviorism, dar nu putea să îl demonstreze cu povestiri de la grădina zoologică locală. El voia cu disperare un laborator unde să studieze primatelor, nu șobolanii, așa că și-a făcut el unul într-o clădire abandonată, cu ajutorul studenților săi. În acest laborator, Harlow și studenții lui i-au înfruntat pe behavioriști, în următorii 30 de ani, demonstrând cu precizie că maimuțele sunt creaturi curioase și inteligente, cărora le place să rezolve diferite probleme. Ele urmează legile condiționării într-un anumit grad, ca și oamenii, dar se petrec mai multe lucruri în creierul unei maimuțe decât ar putea pricepe un behaviorist. De exemplu, dându-le maimuțelor stafide la fiecare pas corect în rezolvarea unui puzzle (cum ar fi deschiderea unei trape mecanice cu câteva părți care se mișcă), de obicei întrerupe procesul de rezolvare, pentru că le distrage.⁶ Ele se distrează cu sarcina în mod intrinsec.

Pe măsură ce laboratorul lui Harlow s-a dezvoltat, el a suferit în mod ciclic de o lipsă de maimuțe. Erau greu de importat și, când soseau, erau adesea bolnave și aduceau un nou set de infecții în laboratorul lui. În 1955, lui Harlow i-a venit ideea îndrăzneată de a-și crea propria lui colonie de macaci. Nimeni nu mai realizase o colonie de maimuțe de sine stătătoare în Statele Unite, să nu mai vorbim de clima rece din Wisconsin, dar pe Harlow nu-l putea opri nimic. El le-a permis macacilor săi să se împerecheze și apoi le-a luat puii la câteva ore după ce se născuseră – pentru a-i scăpa de posibilele infecții din laboratorul înghesuit. După multe experimente, el și studenții săi au creat o mâncare artificială pentru pui plină de elemente nutritive și antibiotice. Au găsit varianta optimă de hrănire, având în vedere ciclurile de lumină și întuneric și de temperatură. Fiecare pui a fost crescut în cușca lui, în siguranță și departe de boli. Harlow realizase într-un fel visul lui Watson de a avea o fermă de copii și recolta creștea sănătoasă de la an la an. Dar când maimuțele crescute la fermă erau puse în compania altora, erau uimite și enervate. Nu dezvoltaseră trăsături sociale normale sau de rezolvare a problemelor, așa că erau inutile pentru experimentele lui. Harlow și studenții săi erau în impas. Ce uitaseră?

Indiciul era evident, chiar în mâinile maimuțelor, până când un student, Bill Mason, l-a observat: scutecele. Cuștile din ferma de pui erau uneori căptușite cu scutece vechi, pentru a le oferi un material pe care să doarmă și pentru a-i proteja de podeaua rece. Maimuțele se agățau de scutece, mai ales când le era teamă, luându-le cu ele când erau duse în alte cuști. Mason i-a propus un test lui Harlow: să punem niște maimuțe tinere lângă o grămadă de haine și lângă una de lemne. Hai să vedem dacă maimuțele au doar nevoie să se agațe de ceva, orice, sau dacă există ceva special la moliciunea materialului. Lui Harlow i-a plăcut ideea, dar când s-a gândit mai bine a observat o întrebare și mai profundă: erau oare scutecele substitute

pentru mamele lor? Aveau maimuțele o nevoie înăscută de a fi ținute în brațe, o nevoie care era înăbușită la ferma de pui? Și dacă era așa, putea el să o dovedească? Studiul lui Harlow a devenit unul dintre cele mai cunoscute experimente din psihologie.

Harlow a testat în mod direct ipoteza laptelui. A creat două tipuri de mame surrogat, fiecare fiind un cilindru de mărimea unei macace femele adulte, cu un cap de lemn cu ochi și gură. Un tip era făcut din fire de sârmă, celălalt din fulgi de polistiren îmbrăcat într-un material moale. Fiecare dintre cei 8 pui de macac a fost crescut singur într-o cușcă cu două mame surrogat, una din fiecare tip. Pentru 4 dintre maimuțe, laptele era furnizat printr-un fir care venea din pieptul mamei din fire de sârmă. Pentru celelalte 4, laptele era dat printr-un fir care venea din pieptul mamei din material. Dacă Watson și Freud aveau dreptate că laptele era cauza atașamentului, atunci maimuțele ar fi trebuit să se atașeze de cei care le dădeau lapte. Dar nu asta s-a întâmplat. Toate maimuțele și-au petrecut timpul agățându-se, cățărându-se și lipindu-se de mama din material moale. Experimentul lui Harlow⁷ este atât de elegant și convingător că nu trebuie să studiezi statistici pentru a înțelege rezultatele. Trebuie doar să vezi celebra fotografie, acum inclusă și în fiecare carte de psihologie introductivă, în care un pui de maimuță se agață de mama din țesătură, cu picioarele din spate, în timp ce se întinde să se hrănească cu lapte de la tubul provenind de la mama făcută din fire de sârmă.

Harlow a argumentat: „confortul contactului“ este o nevoie fundamentală pe care o resimt tinerele mamifere de a avea un contact fizic cu mama lor. În absența mamei adevărate, tinerele mamifere vor căuta ceea ce seamănă mai mult cu o mamă. Harlow a ales termenul cu grijă, pentru că mama, chiar și una din stofă, oferă alinare când este cea mai mare nevoie și ea vine din contact direct.

Dovezi de dragoste familială le provoacă adesea oamenilor lacrimi, și biografia lui Harlow scrisă de Deborah Blum, *Goon*

*Park*⁸, este plină de exprimări ale dragostei de familie. Este o poveste care te umple de veselie, în ultimă instanță, dar pe drum este plină de tristețe și de dragoste neîmpărtășită. Coperta cărții, de exemplu, arată fotografia unei mici macace rhesus singură în cușcă, uitându-se printr-un panou de sticlă la „mama” sa de pe cealaltă parte.

Iubirea învinge frica

Viața lui John Bowlby a urmat o traiectorie diferită față de cea a lui Harlow, chiar dacă a dus la aceeași descoperire.⁹ Bowlby era un aristocrat englez, crescut de o doică și apoi trimis la o școală cu internat. Acolo a studiat medicina și a devenit psihiatrist, dar, în primii săi ani de educație, a fost voluntar și acest lucru i-a influențat restul carierei. A lucrat la două case de copii neintegrați, dintre care mulți nu aveau contact cu părinții lor. Unii erau distanți și necomunicativi; alții se agățau de el cu disperare și îl urmăreau peste tot dacă el le arăta o fărâmbă de atenție, cât de mică. După ce a luptat în al doilea război mondial, Bowlby s-a întors în Anglia și a preluat conducerea unei clinici de copii din cadrul unui spital. El a început să studieze cum separarea de părinți îi afectează pe copii. Europa tocmai trecuse printr-o perioadă de despărțiri numeroase de acest fel. Războiul crease mulți orfani, refugiați și copii trimiși la țară pentru propria lor siguranță. Noua Organizație Mondială a Sănătății voia să știe ce să facă cel mai bine cu aceștia, așa că l-a angajat pe Bowlby să scrie un raport. El a mers prin spitale și orfelinat, iar raportul lui, publicat în 1951, era un argument pasionat împotriva noțiunilor răspândite că separarea și izolarea ar fi inofensive și că nevoile biologice, precum nutriția, erau cele mai importante. Copiii au nevoie de dragoste să se dezvolte normal, a spus el; copiii au nevoie de mame.

De-a lungul anilor '50, Bowlby și-a dezvoltat ideile și a înfruntat disprețul psihiatristilor cum ar fi Anna Freud și

Melanie Klein, ale căror idei (despre libido și sânii) le-a contrazis. A avut norocul să întâlnească un etolog, Robert Hinde, care l-a învățat diferite lucruri despre noile cercetări privind comportamentul animalelor. Konrad Lorenz, de exemplu, a demonstrat că rășuștele se vor uita la 10-12 ore după ce au ieșit din ou la orice obiect de mărimea unei rațe care se mișcă și îl urmează neconținut luni de zile.¹⁰ În natură, acest lucru este întotdeauna mama, dar în demonstrația lui Lorenz, orice se mișca funcționa – chiar și cizmele sale, purtate de el, bineînțeles. Acest mecanism de „imprimare” vizuală este diferit de ceea ce se întâmplă la oameni, dar, odată ce Bowlby a început să se gândească la modul cum evoluția creează mecanisme pentru a se asigura că mamele și copiii rămân împreună, un nou drum a fost deschis pentru o abordare diferită a relației părinte-copil. Nu este nevoie să se deducă legătura din lapte, condiționări, libido sau orice altceva. Mai degrabă, atașamentul dintre mamă și copil este atât de important pentru supraviețuirea copilului, încât la toate speciile care au drept fundament îngrijirea maternă apare un sistem special atât la mamă, cât și la urmaș. Cum Bowlby a început să fie mai atent la comportamentul animal, a observat multe similarități între atașamentul puilor de maimuță și cel al bebelușilor: agățatul, suptul, plânsul, când sunt lăsați singuri, urmarea mamei atunci când era posibil. Toate aceste comportamente au funcționat clar la alte primat pentru a-i ține aproape pe cei doi, și toate erau vizibile și la copii, chiar și semnalul cu „măinile ridicate deasupra capului” pentru a fi luați în brațe.

În 1957, Hinde a aflat despre studiile lui Harlow cu „mama de stofă” care încă nu fuseseră publicate și i-a spus lui Bowlby, care i-a scris lui Harlow, după care l-a vizitat în Wisconsin. Cei doi bărbați au devenit aliați și susținători unul al celuilalt. Bowlby, marele teoretician, a creat un cadru de lucru care a unificat viitoarele studii despre relațiile părinte-copil, în timp ce Harlow, marele experimentator, a oferit primele demonstrații incontestabile, în laborator, ale acestei teorii.

Marea sinteză a lui Bowlby se numește teoria atașamentului.¹¹ Ea împrumută din cibernetică – studiul despre cum sistemele mecanice și biologice se reglează pentru a realiza scopuri presetate, în timp ce mediul înconjurător și cel dinăuntrul lor se schimbă. Prima metaforă a lui Bowlby a fost cel mai simplu sistem cibernetic – un termostat, care dă drumul la un calorifer atunci când temperatura scade sub un anumit punct. Teoria atașamentului începe cu ideea că două scopuri fundamentale ghidează comportamentul unui copil: siguranța și explorarea. Un copil care este în siguranță supraviețuiește; un copil care se joacă și explorează dezvoltă aptitudinile și inteligența de care are nevoie pentru viața adultă. (De aceea toți puii de mamifere se joacă; cu cât este mai mare cortexul frontal, cu atât mai mult simt nevoia să se joace).¹² Aceste două nevoi sunt adesea în opoziție, dar sunt reglate de un fel de termostat care monitorizează siguranța mediului înconjurător. Când nivelul de siguranță este adecvat, copilul se joacă și explorează. Dar odată ce nivelul scade prea mult, este ca și cum cineva ar apăsa pe un buton și siguranța devine brusc foarte importantă. Copilul se oprește din joacă și se îndreaptă către mama sa. Dacă mama nu este prin preajmă, copilul plânge disperat; iar când mama se întoarce, el caută atingerea sau alt tip de asigurare, înainte ca sistemul să se reseteze și să își continue joaca. Acesta este un exemplu de principiu al „designului” pe care l-am menționat în capitolul 2: sisteme opuse se împing unul pe celălalt pentru a ajunge la un echilibru. (Și tații sunt personaje potrivite pentru atașament, dar Bowlby s-a concentrat pe atașamentele mamă-copil, care de obicei se leagă mult mai repede.)

Dacă vrei să vezi sistemul în acțiune, încearcă să atragi un copil de doi ani la joacă. Dacă mergi în casa unui prieten și îi întâlnești odrasla pentru prima dată, ar trebui să ia doar un minut. Copilul se simte în siguranță într-un mediu familiar, și mama lui funcționează drept ceea ce Bowlby a numit „baza de siguranță” – o figură de atașament a cărei prezență garantează siguranța, alungă teama și face posibile explorările care

duc la o dezvoltare sănătoasă. Dar dacă prietena ta își aduce copilul la tine acasă pentru prima dată, se poate să dureze mai mult. Probabil va trebui să-ți înconjori prietena ca să descoperi căpșorul mic ascuns în faldurile hainelor. Și apoi, dacă reușești să pornești un joc – poate că te strâmbi la el ca să-l faci să rădă – privește ce se întâmplă când mama sa se duce la bucătărie să-și ia un pahar cu apă. Termostatul ajunge la punctul său de declic, jocul se termină și partenerul tău de joacă fuge și el la bucătărie. Harlow a descoperit toate aceste lucruri la maimuțe.¹³ Când maimuțele tinere erau puse într-o cameră plină cu jucării în care era și mama lor de stofă în centru, ele au coborât de pe manechin ca să exploreze, întorcându-se adesea să se atingă și să mențină legătura. Dar dacă mama din stofă era luată din cameră, jocul se oprea și începeau plânsetele și țipetele.

Când copiii sunt separați de figurile lor de atașament pentru un timp îndelungat, cum ar fi statul într-un spital, ei cad repede în pasivitate și disperare. Când li se neagă o relație de atașament stabilă și de durată (fiind crescuți, de exemplu, de o succesiune de părinți adoptivi sau asistente) este foarte posibil ca ei să fie vătămați pe viață, a spus Bowlby. Ei ar putea deveni singuratici distanți sau neajutorații care se agață prea mult de oameni pe care Bowlby i-a văzut în timpul activității sale voluntare. Teoria lui Bowlby contrazicea direct teoria lui Watson și pe cea a celor doi Freud (Sigmund și Anna): dacă vrei ca și copiii tăi să crească sănătoși și independenți, trebuie să-i îmbrățișezi, să-i ții la piept, să-i iubești. Oferă-le o bază de siguranță și ei vor explora și vor cuceri lumea singuri. Puterea dragostei asupra fricii a fost foarte bine exprimată în Noul Testament: „În iubire nu este frică, ci iubirea desăvârșită alungă frica.” (I Ioan 4: 18)

Dovada stă în despărțire

Dacă ai de gând să contrazici opinia dominantă din vremurile tale, ai face bine să deții niște dovezi incontestabile. Studiile

lui Harlow au fost excelente, dar scepticii au afirmat că ele nu se aplică și oamenilor. Bowlby avea nevoie de mai multe dovezi, așa că le-a obținut de la o canadiancă ce a răspuns la un anunț pentru un post de asistent de cercetare pe care el îl dăduse la ziar în 1950. Mary Ainsworth, care se mutase la Londra cu soțul ei, a petrecut trei ani lucrând cu Bowlby la studiile sale de început pe copiii internați în spital. Când soțul ei a primit un post universitar în Uganda, Ainsworth l-a urmat și a profitat de situație pentru a observa îndeaproape copiii din satele din Uganda. Chiar și într-o cultură în care femeile au rol de mamă pentru toți copiii din familia extinsă, Ainsworth a observat o legătură specială între un copil și mama lui naturală. Aceasta din urmă era mult mai eficientă în rolul de bază de siguranță decât erau celelalte femei. Apoi Ainsworth s-a mutat la Universitatea Johns Hopkins din Baltimore și după aceea la Universitatea Virginia, unde s-a gândit cum să testeze ideile ei și ale lui Bowlby despre relația mamă-copil.

În teoria cibernetică a lui Bowlby, acțiunea vine din schimbări. Nu poți doar să urmărești un copil jucându-se, trebuie să te uiți la felul în care explorarea și siguranța se schimbă ca răspuns la condițiile care se modifică. Așa că Ainsworth a inventat o mică dramă, care mai târziu s-a numit „situația stranie“, și l-a pus pe copil să joace rolul principal.¹⁴ În esență, ea a recreat experimentele lui Harlow din camerele cu jucării. În prima scenă, mama și copilul intră într-o cameră confortabilă, plină cu jucării. Majoritatea copiilor se duc să se joace puțin mai departe de mama lor. În scena doi, o femeie prietenoasă intră în cameră, vorbește cu mama pentru câteva minute și apoi se alătură copilului în joacă sa. În scena trei, mama se ridică și lasă copilul singur cu străina pentru câteva minute. În scena patru, ea se întoarce și străina pleacă. În scena cinci, mama pleacă din nou și copilul este singur în cameră. În scena șase, străina se întoarce, iar în scena șapte se întoarce și mama, de tot. Întreaga piesă este făcută pentru a ridica

nivelul de stres al copilului, pentru a se observa felul în care sistemul lui de atașament abordează schimbările de decor. Ainsworth a descoperit că există trei modele comune de abordare.

La aproximativ două treimi dintre copiii americani, sistemul face exact ceea ce Bowlby a spus că va face, alternând ușor între joacă și căutarea siguranței, după cum s-a schimbat situația. Copiii care prezintă acest model, numit atașament „de siguranță”, își reduc sau opresc de tot jocul când mamele lor pleacă și prezintă semne de anxietate pe care străina nu le poate alina. În cele două scene în care mama se întoarce, acești copii arată încântare, ducându-se adesea spre ea și atingându-o pentru a restabili contactul cu baza de siguranță, dar apoi se liniștesc imediat și se întorc la joacă. În cealaltă treime, schimbările de decor sunt mai ciudate; acești copii prezintă unul din două tipuri de atașamente de nesiguranță. Celor mai mulți nu le pasă dacă mama vine sau pleacă, deși cercetări fiziologice ulterioare au demonstrat că sunt într-adevăr streșați de separarea neașteptată. Însă, aceștia par mai degrabă să-și suprime stresul, încercând să se descurce singuri și să nu se bazeze pe mama lor pentru alinare. Ainsworth a numit acest model „atașament evitant”. Copiii care au rămas, cam 12% din total, prezintă anxietate și sunt excesiv de dependenți pe toată durata studiului. Ei devin foarte supărați când sunt separați de mama lor, uneori rezistă eforturilor ei de a-i liniști când se întoarce în cameră și nu se instalează niciodată comod în jocul lor din camera necunoscută. Ainsworth a numit acest model „rezistent”.¹⁵

Ainsworth a crezut la început că aceste diferențe au fost cauzate în totalitate de educația bună sau rea pe care le-a dat-o mamele. Ea le-a observat acasă și a descoperit că acelea care erau calde și răspundeau nevoilor pe care le aveau odraslele lor aveau cel mai probabil copii care demonstrau atașament sigur în situația ciudată. Acești copii învățaseră că se pot

baza pe mame și erau astfel cei mai încrezători și curajoși. Acelea care erau distante și nu răspundeau copiilor aveau cel mai probabil copii ezitanți, care se învățaseră să nu aștepte prea mult ajutor și mângâiere de la ele. Mamele ale căror răspunsuri păreau a fi întâmplătoare și neprevăzute erau cele care aveau copii rezistenți, care învățaseră că eforturile lor de a atrage atenția uneori dădeau roade, alteori nu.

Dar oricând aud despre corelații dintre mame și copii sunt sceptic. Studiile pe gemeni arată aproape mereu că trăsăturile de personalitate sunt datorate mai mult geneticii și nu educației.¹⁶ Poate că femeile fericite, cele care au câștigat la loteria corticală, sunt calde și iubitoare și își transmit genele fericite la copii, care se evidențiază sub forma atașamentului sigur. Sau poate că această corelație este inversă: copiii au temperamente înnăscute stabile¹⁷ – veseli, morocănoși, streșați – iar copiii veseli sunt atât de distractivi și dulci, că mamele lor doresc să le răspundă mai mult. Scepticismul meu este susținut de faptul că studii realizate după cel al lui Ainsworth au găsit, în general, numai corelații infime între răspunsurile mamelor și stilul de atașament al copiilor lor.¹⁸ Pe de altă parte, studiile pe gemeni au descoperit că genele joacă doar un mic rol în determinarea stilului de atașament.¹⁹ Așa că acum avem un puzzle, o trăsătură care se corelează în grad mic cu comportamentul mamei și cu genele. De unde vine?

Teoria cibernetică a lui Bowlby ne forțează să gândim dincolo de dihotomia noastră obișnuită natură-mediu. Trebuie să privești stilul de atașament ca pe o calitate care se naște treptat în urma a mii de interacțiuni. Un copil cu un temperament particular (influențat genetic) cere protecție. O mamă cu un temperament particular (influențat genetic) răspunde sau nu răspunde, în funcție de dispoziția ei de moment, de oboseală, sau de manualele de educație pe care le-a citit. Nici un eveniment în sine nu este important, dar, în timp, copilul

dezvoltă ceea ce Bowlby numește un „model intern de lucru“ propriu al mamei sale și al relației lor. Dacă modelul spune că mama lui este mereu lângă el când el are nevoie de ea, atunci copilul va fi mai îndrăzneț în explorările lui. Rundă după rundă, interacțiunile reciproce și previzibile construiesc încrederea și întăresc relația. Copiii cu dispoziții vesele, care au mame fericite, aproape sigur vor juca jocul bine și vor dezvolta un stil de atașament sigur, dar o mamă devotată poate trece peste dispoziția tristă a ei sau a copilului ei și poate clădi un model intern de lucru sigur pentru relația lor. (Tot ce am spus mai sus este adevărat și pentru tați, dar majoritatea copiilor din toate culturile petrec mai mult timp cu mamele.)

Nu este doar pentru copii

Când am început să scriu acest capitol, am plănuit să descriu teoria atașamentului într-o pagină sau două și apoi să trec la lucrurile care ne interesează pe noi adulții. Când auzim cuvântul „dragoste“ ne gândim imediat la dragostea romantică. Poate că auzim din când în când un cântec despre dragostea între părinți și copii pe un post de radio country, dar oriunde altundeva dragostea înseamnă tipul de dragoste în care te năpustești orbește și apoi te lupți nebunește să o păstrezi. Cu cât mai mult m-am afundat în cercetare, cu atât am înțeles cât de mult Harlow, Bowlby și Ainsworth ne pot ajuta să înțelegem dragostea matură. Convingeți-vă și singuri. Care dintre următoarele afirmații te descrie cel mai bine într-o relație romantică?

1. Găsesc că este foarte ușor să mă apropii de alții și mă simt confortabil să depind de ei și ei să depindă de mine. Nu mă îngrijorez că voi fi abandonat sau că cineva se va apropia prea tare de mine.
2. Mă simt oarecum stingherit să mă apropii de alții; găsesc că este dificil să am încredere deplină și îmi este greu

să-mi permit să depind de ei. Sunt emoționat de câte ori cineva se apropie prea tare și adesea partenerii mei romantici vor să fiu mai intim decât mă simt eu confortabil să fiu.

3. Ni se pare că toți ceilalți sunt reținuți în a deveni atât de apropiați pe cât i-aș dori eu. Mă îngrijorez adesea că partenerul meu nu mă iubește sau că nu va sta cu mine. Vreau să mă unesc total cu altă persoană și această dorință îi sperie adesea pe oameni.²⁰

Cercetătorii asupra atașamentelor, Cindy Hazan și Phil Shaver, au conceput un test simplu pentru a vedea dacă cele trei stiluri ale lui Ainsworth funcționau și atunci când adulții încercau să formeze relații. Și chiar funcționau. Unii oamenii își schimbă stilul pe măsură ce cresc, dar cei mai mulți adulți alegeau descrierea care li se potrivea și atunci când erau copii.²¹ (Cele trei alegeri de sus corespund cu modelele sigure, ezitante și rezistente ale lui Ainsworth.) Modelele interne de lucru sunt relativ stabile (deși nu de neschimbat), ghidându-i pe oameni în cele mai importante relații ale lor de-a lungul vieții. Și, la fel cum bebelușii care se simt în siguranță sunt mai fericiți și se adaptează mai bine din punct de vedere social, adulții care se simt în nesiguranță au relații mai fericite și de mai lungă durată, și rate mai mici ale divorțului.²²

Dar oare dragostea adulților se dezvoltă din același sistem psihologic care îi leagă pe copii de mamele lor? Hazan a vrut să afle, așa că a conturat procedeul prin care atașamentul din copilărie se schimbă odată cu vârsta. Bowlby a fost foarte concis în ceea ce privește cele patru trăsături ale relațiilor de atașament²³:

1. menținerea proximității (copilul vrea și se străduiește să stea prin preajma părintelui)
2. stresul la despărțiri
3. adăpostul sigur (copilul, când este înfricoșat sau stresat, vine la părinte pentru alinare)

4. baza de siguranță (copilul își folosește părintele ca pe o bază de la care se lansează în a explora și a se dezvolta la nivel personal)

Hazan și colegii ei²⁴ au cercetat sute de persoane cu vârsta cuprinsă între 6 și 82 de ani, întrebându-i ce oameni din viața lor îndeplinesc cele patru trăsături definitorii ale atașamentului (de exemplu: „Cu cine îți place să-ți petreci timpul cel mai mult?” „Către cine te îndrepti când ești supărat?”). Dacă bebelușii ar putea participa la această cercetare, ei i-ar numi pe mama și pe tata la toate întrebările, dar când ajung la opt ani, copiii vor să-și petreacă cel mai mult timp cu colegii lor. (Când copiii nu vor să-și părăsească prietenii pentru a veni acasă la cină, aceasta este menținerea proximității.) Între 8 și 14 ani, adăpostul sigur se extinde dincolo de părinți și include și prietenii, iar adolescenții încep să se bazeze unul pe altul pentru sprijin emoțional. Dar numai la sfârșitul adolescenței, pe la 15-17 ani, toate cele patru componente ale atașamentului pot fi îndeplinite de un prieten, în special de un partener romantic. În Noul Testament se menționează acest transfer normal al atașamentului: *„De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa și se va lipi de femeia sa. Și vor fi amândoi un trup; așa că nu mai sunt doi, ci un trup.”* (Marcu 10: 7-8)

Dovezi cum că partenerii romantici devin adevărate figuri de atașament, ca și părinții, vin dintr-un studiu²⁵ despre cum se descurcă oamenii după moartea partenerului de viață sau după o separare prelungită. Studiul a descoperit că adulții trec prin aceleași faze pe care Bowlby le-a descoperit la copiii internați în spitale: la început anxietate și panică, urmată de letargie și deprimare, apoi de revenire prin detașare emoțională. Mai mult, studiul a descoperit că nici contactul cu prietenii apropiați nu a fost de mare ajutor în alinarea durerii, dar un contact reînnoit cu *părinții* a fost mult mai eficient.

Dacă te gândești bine, similaritățile dintre relațiile romantice și relațiile părinte-copil sunt evidente. Iubiții petrec ore

în șir uitându-se unul la celălalt, ținându-se în brațe, la piept, sărutându-se și folosind voci de bebeluși în perioada de început a legăturii și se bucură de aceeași eliberare de oxitocină care îi ține pe mamă și pe copil într-un soi de dependență. Oxitocina le pregătește pe mamiferele femele să nască (declanșând contracțiile uterine și eliberarea laptelui), dar le afectează și creierul, încurajând comportamentul de grijă și reducând stresul atunci când sunt în contact cu copiii lor.²⁶ Acest atașament puternic al mamelor față de progenituri – numit adesea „sistemul de îngrijire” – este un sistem psihologic diferit față de sistemul de atașament la bebeluși, dar cele două sisteme au evoluat evident în tandem. Semnalele de stres ale copilului sunt eficiente numai pentru că declanșează dorințele de îngrijire la mamă. Oxitocina este lipiciul care unește cele două părți. Oxitocina a fost simplificată în presa populară ca fiind un hormon care îi face pe oameni (chiar și cei irascibili) afectuoși și drăgălași, dar cercetări recente sugerează că poate fi considerat și un hormon al stresului la femei²⁷: este secretat când femeile sunt stresate și nevoile lor de atașament *nu* sunt îndeplinite, cauzându-le dorința de contact cu cineva drag. Pe de altă parte, atunci când oxitocina inundă creierul (femeii sau bărbatului), în momentul în care doi oameni se află în contact direct, efectul este calmant și liniștitor și întărește legătura dintre ei. Pentru adulți, cea mai mare injecție de oxitocină – în afară de a naște și a îngriji copilul – provine de la sex.²⁸ Activitatea sexuală, mai ales dacă include strânsul la piept, atingerile îndelungate și orgasmul, activează multe dintre aceleași circuite care obișnuiau să-i lege pe copii de părinți. Nu este de mirare că stilurile de atașament din copilărie rămân și la maturitate: întregul sistem de atașament persistă.

Dragostea și mărirea creierului

Relațiile amoroase ale adulților se construiesc pe două sisteme vechi și înlănțuite: un sistem de atașament care îl

leagă pe copil de mama lui și un sistem de îngrijire care o leagă pe mamă de copilul ei. Aceste sisteme sunt la fel de vechi ca și mamiferele – poate mai vechi, deoarece până și păsările le au. Dar tot trebuie să adăugăm ceva pentru a explica de ce sexul este legat de dragoste. Nici o problemă; natura le motiva pe animale să se caute reciproc pentru sex înainte ca ele să fie mamifere sau păsări. Sistemul de împerechere este total separat de celelalte două și implică arii precise ale creierului și hormoni.²⁹ La unele animale, cum ar fi șobolanii, sistemul de împerechere îi atrage pe femelă și pe mascul împreună suficient de mult pentru a copula. La alte specii, cum ar fi elefanții, masculii și femelele sunt atrași pentru câteva zile – durata perioadei fertile – timp în care ei sunt foarte afectuoși, jucăuși și prezintă alte semne care amintesc de dragostea umană.³⁰ Oricare ar fi durata, pentru majoritatea mamiferelor (altele decât oamenii) cele trei sisteme sunt unite în mod previzibil. Mai întâi, schimbările hormonale la femelă din perioada ovulației declanșează semnale asupra fertilității ei: pisicile și câinii femelă, de exemplu, eliberează feromoni; cimpanzeilor femelă li se înroșesc zonele genitale. Apoi masculii sunt excitați și se întrec (la unele specii) pentru a vedea cine ajunge să se împerecheze. Femela alege într-un fel (la majoritatea speciilor), lucru care activează propriul ei sistem de împerechere; apoi, câteva luni mai târziu, nașterea activează sistemul de îngrijire la mamă și sistemul de atașament la copil. Tatăl este lăsat în afara ecuației, iar el își petrece timpul adulmecând alți feromoni, sau scanând alte umflături. Sexul este pentru reproducere; iubirea durabilă este pentru mame și copii. Așa că, de ce sunt oamenii atât de diferiți? Cum au reușit femeile să-și ascundă semnele ovulației și să-i facă pe bărbați să se îndrăgostească de ele și de copiii lor?

Nu știe nimeni, dar cea mai plauzibilă teorie,³¹ după părerea mea, începe cu acea mărire a creierului omenesc despre care am vorbit în capitolele 1 și 3. Când primii hominizi s-au

despărțit de strămoșii vechilor cimpanzei, creierul lor nu era mai mare decât al cimpanzeilor. Acești strămoși umani erau doar niște maimuțe bipede. Dar apoi, cam cu trei milioane de ani în urmă, ceva s-a schimbat. Ceva din mediul înconjurător, sau poate o intensificare a utilizării uneltelor datorată îmbunătățirii dexterității mâinilor, a făcut posibilă apariția unui creier mult mai mare și a unei inteligențe crescute. Totuși, creșterea creierului avea un obstacol, canalul de naștere. Existau limite fizice care impuneau mărimea creierului unui bebeluș născut de o femelă hominidă, care avea un pelvis ce îi permitea să meargă drept. Cel puțin o specie de hominid – strămoșii noștri – a îmbunătățit o tehnică ce a evitat această limitare prin a trimite copilașii afară din uter înainte de etapa în care creierul lor să fie destul de dezvoltat pentru a le controla corpul. La toate celelalte specii de primat, creșterea creierului încetinește foarte mult imediat după naștere, pentru că acesta este aproape complet și gata de lucru, cu câțiva ani de îmbunătățiri în copilărie, în care puiul se joacă și învață. La oameni însă, rata rapidă de creștere embrionică a creierului continuă încă vreo doi ani după naștere, urmată de o creștere mai lentă, dar continuă, în greutate pentru încă douăzeci de ani.³² Oamenii sunt singurele creaturi de pe Pământ ale căror copii sunt neajutorați ani de zile, rămânând dependenți de grija unui adult pentru mai mult de zece ani.

Având în vedere povara pe care o reprezintă un copil, femeile nu se pot descurca singure. Studii asupra societăților tribale arată că femeile cu copii mici nu pot aduna destule calorii pentru a se menține în viață și pe ele și pe ei.³³ Ele se bazează pe cantitățile enorme de mâncare și pe protecția furnizate de bărbații care se află în floarea vârstei. Creierul mare, atât de folositor pentru bătălie și manipulare socială (ca și pentru vânătoare și cules), puteau evolua doar dacă bărbații își aduceau și ei contribuția. Dar în jocul competitiv al evoluției,

îngrijirea unui copil care nu este al lui se dovedește a fi o mișcare care îi aduce pierderi unui bărbat. Astfel că tații activi, legăturile bărbat-femeie, gelozia sexuală a bărbaților și copiii cu capul mare au evoluat toate împreună, treptat. Un bărbat care simțea dorința de a sta cu o femeie, de a-i păzi fidelitatea și de a contribui la creșterea copiilor ei putea duce la apariția unor copii mai deștepți decât adversarii săi mai puțin înclinați spre a fi paterni. În medii în care inteligența era foarte adaptabilă (care ar fi putut fi toate mediile omenești, odată ce am început să facem unelte), investiția bărbaților în copii le-ar fi putut aduce avantaje (pentru genele lor) și deci a devenit un lucru din ce în ce mai des întâlnit cu fiecare generație care a urmat.

Dar din ce material brut a putut evolua o legătură între bărbați și femei când nu exista una la început? Evoluția nu poate face nimic acolo unde nu exista ceva deja. Evoluția este un proces în care oasele, hormonii și modelele comportamentale, care erau deja codate de către gene, erau schimbate puțin (de mutații întâmplătoare ale acelor gene) și apoi erau selectate, dacă îi ofereau un avantaj individului. Nu a luat mult pentru a schimba sistemul pe care fiecare bărbat și femeie l-a folosit pentru a se atașa de mama sa și de a-l lega de sistemul de împerechere, care deja incita orice persoană aflată la vârsta pubertății.

Deși această teorie este destul de speculativă (oasele fosilizate ale unui tată devotat nu arată diferit de oasele unui tată indiferent), dar leagă clar multe trăsături ale vieții umane, cum ar fi nașterea noastră dureroasă, copilăria lungă, creierul mari și inteligența sporită. Teoria corelează aceste ciudățenii biologice ale ființelor umane cu cele mai importante ciudățenii emoționale ale speciei noastre: existența și durabilitatea (uneori) a unor legături emoționale puternice între bărbați și femei și între bărbați și copii. Bărbații și femeile care se află într-o relație au multe interese conflictuale, așa că teoria evoluționismului nu privește relațiile de dragoste ca

parteneriate armonioase pentru creșterea copiilor³⁴. Dar o trăsătură universală a culturilor omenești este aceea că femeile și bărbații construiesc relații menite să dureze ani de zile (căsătoria) care le reprimă comportamentul sexual într-un fel și le instituționalizează legăturile cu copiii, dar și cele dintre ei.

Două iubiri, două greșeli

Se ia un sistem de atașament antic, se amestecă cu o măsură egală de sistem de îngrijire, se mai adaugă un sistem de împerechere modificat și uite-așa ne-a ieșit dragostea romantică. Hmm, se pare că am pierdut ceva pe aici; iubirea romantică este mult mai mult decât suma părților sale componente. Este o stare psihologică extraordinară care a lansat războiul troian, a inspirat majoritatea celor mai bune (dar și mai rele) piese muzicale și opere literare și a oferit multora dintre noi cele mai minunate zile ale vieții lor. Dar cred că dragostea romantică este înțeleasă greșit în mare și privind sub-componentele sale psihologice putem rezolva un puzzle și evita câteva dintre capcanele iubirii.

În unele colțuri ale universităților, există profesori care le spun studenților că dragostea romantică este o construcție socială, inventată de trubadurii francezi din secolul al XII-lea în poveștile lor despre cavalerism, idealizarea femeii și durerea înălțătoare a dorinței neîmplinite. Este adevărat că toate culturile creează propriile lor interpretări ale fenomenelor psihologice, dar multe dintre aceste fenomene se vor petrece indiferent de ce cred oamenii despre ele. (De exemplu, moartea este construită social de fiecare cultură, dar trupurile mor fără a consulta aceste norme.) Un studiu al etnografiilor pe 166 de culturi umane³⁵ a găsit dovezi clare ale dragostei romantice în 88% dintre ele; în celelalte cazuri, înregistrările etnografice erau prea slabe pentru a fi interpretate.

Ceea ce ne-au dat trubadurii este un mit special al dragostei „adevărate” – ideea că dragostea adevărată arde cu pasiune și continuă să ardă până la moarte, iar apoi... arde și după moarte

pentru că îndrăgostiții se întâlnesc în rai. Acest mit pare să fi luat amploare și să se fi împrăștiat până în timpul nostru sub forma unui set de idei corelate despre dragoste și căsătorie. Din punctul meu de vedere, mitul modern al dragostei adevărate implică aceste convingeri: iubirea adevărată este iubirea pasională, care nu se stinge niciodată; dacă trăiești o dragoste adevărată, atunci trebuie să te căsătorești cu persoana respectivă; dacă te căsătorești cu cineva, atunci ar trebui să fi îndrăgostit de persoana respectivă; dacă dragostea se termină, atunci probabil că ar trebui să părăsești acea persoană, pentru că nu este vorba de dragoste adevărată; dacă găsești persoana potrivită, atunci poți avea parte de dragoste adevărată pentru totdeauna. Poate că tu nu crezi în acest mit, mai ales dacă ai peste 30 de ani, dar mulți tineri din țările occidentale sunt crescuți cu această convingere care îi însoțește ca un ideal, chiar dacă în mod oficial râd de el. (Nu doar Hollywood-ul perpetuează acest mit; Bollywood, industria filmului indian, îl face să fie și mai romantizat.)

Dar dacă iubirea adevărată este definită ca pasiune eternă, atunci este imposibilă din punct de vedere biologic. Pentru a vedea acest lucru și pentru a salva demnitatea dragostei trebuie să înțelegi diferența dintre două feluri de dragoste: pasională și camaraderească. După părerea cercetătorilor Ellen Berscheid și Elaine Walster asupra dragostei, iubirea pasională este „o stare emoțională sălbatică, în care sentimentele tandre și sexuale, înălțarea și durerea, anxietatea și alinarea, altruismul și gelozia coexistă într-o confuzie de sentimente”.³⁶ Iubirea pasională este iubirea căreia îi cazi pradă. Este ceea ce se întâmplă când săgeata de aur a lui Cupidon îți lovește inima și, într-o clipă, lumea din jurul tău este schimbată. Tânjești după întâlnirea cu iubitul tău. Vreți, cumva, să vă contopiți unul cu celălalt. Această nevoie a descris-o Platon în *Simpozion*, în care toastul lui Aristofan pentru dragoste este un mit despre originile sale. Aristofan spune că oamenii au

avut inițial patru picioare, patru brațe și două fețe, dar într-o zi zeii s-au simțit amenințați de puterea și aroganța lor și au decis să-i taie în două. Și, din ziua aceea, oamenii au străbătut lumea în căutarea propriei jumătăți. (Unii oameni au avut inițial două fețe de bărbat, unii două fețe de femeie, iar restul au avut o față de bărbat și una de femeie, astfel explicând el diversitatea orientărilor sexuale.) Ca dovadă, Aristofan ne cere să ne imaginăm că zeul Hefaistos (zeul focului și deci și al fierarilor) a dat peste doi iubiți îmbrățișați cărora le-a spus:

Ce vreți voi unul de la celălalt? Vreți să fiți unul singur; să fiți zi și noapte în compania celuilalt? Că dacă vreți acest lucru, sunt gata să vă topesc într-o singură bucată și să vă las să creșteți împreună, așa că fiind doi, veți deveni unul, și veți trăi o viață ca și cum ați fi aceeași persoană, și pe lumea cealaltă va fi tot un suflet în loc de două – vă întreb, asta vă doriți voi cu ardoare și sunteți mulțumiți dacă realizați acest lucru?³⁷

Aristofan spune că nici un cuplu de îndrăgostiți nu ar refuza o astfel de ofertă.

Berscheid și Walster definesc iubirea camaraderească, în contrast, ca fiind „afecțiunea pe care o simțim pentru cei cu care viața noastră este strâns legată”.³⁸ Iubirea de acest fel crește încet în timp, iubiții aplicându-și sistemul de atașament și grijă reciproc, începând să se bazeze unul pe celălalt, să aibă grijă unul de altul și să aibă încredere reciprocă. Dacă metafora pentru iubirea pasională este focul, metafora pentru iubirea camaraderească este creșterea viilor, împletirea lor și unirea celor doi oameni. Contrastul dintre iubirea sălbatică și cea calmă apare la oamenii din multe culturi. După cum a spus o femeie dintr-un trib de vânători-culegători din Namibia: „Când doi oameni se

întâlnesc, inimile lor iau foc și pasiunea este mare. După un timp, focul se potolește și rămâne mocnind.”³⁹

Iubirea pasională este un drog. Simptomele sale seamănă cu cele ale folosirii heroinei (stare euforică, descrisă uneori în termeni sexuali) și ale cocainei (euforie plus zbucium și multă energie).⁴⁰ Nu este de mirare: iubirea pasională modifică activitatea câtorva părți ale creierului, inclusiv pe acelea care sunt implicate în eliberarea de dopamină.⁴¹ Orice experiență în care te simți foarte bine eliberează dopamină, și această substanță este crucială aici, pentru că drogurile care ridică în mod artificial nivelul de dopamină, cum sunt heroina și cocaina, te supun riscului dependenței. Dacă utilizezi cocaină o dată pe lună, s-ar putea să nu devii dependent, dar dacă o utilizezi în fiecare zi, vei deveni. Nici o substanță nu te poate ține drogat încontinuu. Creierul reacționează la orice surplus cronic de dopamină, dezvoltă reacții neurochimice care se opun și îi readuc echilibrul. În acel moment s-a instalat toleranța și, când drogul este retras, creierul este dezechilibrat în cealaltă direcție: durerea, letargia și disperarea urmează întreruperii consumului de cocaină sau de iubire pasională.

Deci dacă iubirea pasională este un drog – unul adevărat – atunci trebuie să își piardă efectul într-un final. Nimeni nu poate fi drogat la nesfârșit (deși dacă găsești iubirea pasională într-o iubire la mare distanță, este ca și cum ai lua cocaină o dată pe lună; drogul își păstrează potența datorită suferinței tale dintre doze). Dacă iubirii pasionale i se permite să-și parcurgă traseul normal, trebuie să vină o zi în care scade în intensitate. La început doar unul dintre iubiți simte schimbarea. Este ca și cum te-ai trezi dintr-un vis comun și îți găsești partenerul încă dormind și salivând pe pernă. În acele momente, de recăpătare a sănătății mintale, îndrăgostitul poate vedea defecte și slăbiciuni la care fusese orb înainte. Cel iubit cade de pe pedestal și apoi, datorită sensibilității minții noastre la schimbări, modificarea sentimentelor sale poate lua proporții.

„Of, Doamne“, se gândește ea, „magia a dispărut. Nu mai sunt îndrăgostită de el“. Dacă este o adeptă a mitului iubirii adevărate, ar putea lua în considerare o despărțire. La urma urmei, dacă magia s-a terminat, nu poate fi dragoste adevărată. Dar dacă pune capăt relației, ar putea face o greșeală enormă.

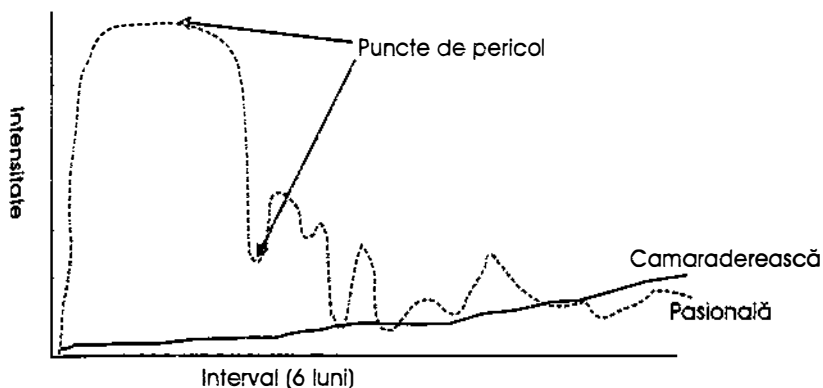


Figura 6.1. Evoluția în timp a celor două tipuri de iubire (termen scurt)

Iubirea pasională nu se transformă în iubire camaraderească. Iubirea pasională și cea camaraderească sunt două procese total diferite, cu evoluții temporale diferite. Cărrile lor divergente produc două puncte de pericol, două locuri în care mulți oameni fac niște greșeli grave. În figura 6.1 am desenat cum ar putea varia intensitatea iubirii pasionale și camaraderești într-o relație, de-a lungul a șase luni. Iubirea pasională se aprinde, arde și poate atinge temperatura sa maximă în câteva zile. În timpul săptămânilor sau lunilor de nebunie, îndrăgostiții nu se pot abține să nu se gândească la căsătorie și vorbesc adesea despre acest lucru. Uneori chiar acceptă oferta lui Hefaistos și se căsătoresc. Acest lucru este adesea o greșeală. Nimeni nu gândește logic când este drogat cu iubire pasională. Călărețul este la fel de amorezat ca și elefantul. Oamenilor nu li se permite să semneze contracte când sunt beți și eu aș vrea

să îi împiedicăm adesea să facă cereri în căsătorie când sunt drogați de iubirea pasională, pentru că din momentul în care cererea a fost acceptată, familiile sunt anunțate, data este stabilită și este foarte greu să oprești acest tren. Este probabil că drogul să-și piardă efectul pe parcursul procesului de planificare a nunții, și multe cupluri își vor pune pirostriile având dubii în inimile lor și cu posibilitatea de a divorța în viitor.

Celălalt punct periculos este ziua în care drogul își micșorează efectul brusc. Iubirea pasională nu se încheie în aceea zi, dar perioada de nebunie, obsesie se termină. Călărețul își revine în simțiri și poate să-și dea seama unde l-a dus elefantul. Despărțirile se produc adesea în acest punct și în multe cazuri este un lucru bun. Cupidon este portretizat, de obicei, ca un individ obraznic pentru că îi place la nebunie să unească cele mai nepotrivite persoane. Dar în multe cazuri, despărțirea este prematură, pentru că dacă îndrăgostiții ar mai fi rezistat o vreme și i-ar fi dat dragostei camaraderești o șansă să crească, ar fi putut găsi dragostea adevărată.

Iubirea adevărată există, cred eu, dar nu este – nu poate fi – pasiune care durează o veșnicie. Iubirea adevărată, cea care sprijină o căsnicie puternică, este pur și simplu o iubire camaraderească puternică, plus ceva pasiune între doi oameni care sunt complet devotați unul altuia.⁴² Iubirea camaraderească arăta cam slabă în graficul precedent, pentru că nu poate atinge niciodată intensitatea dragostei pasionale. Dar dacă schimbăm perioada de timp de la 6 luni la 60 de ani, ca în figura următoare, atunci iubirea pasională pare trivială – un foc de paie – în comparație cu cealaltă, care durează o viață întreagă. Când admirăm un cuplu care încă este îndrăgostit la aniversarea de aur, este vorba despre un amestec al acestor forme de iubire – mai mult camaraderească – care ne provoacă admirația.

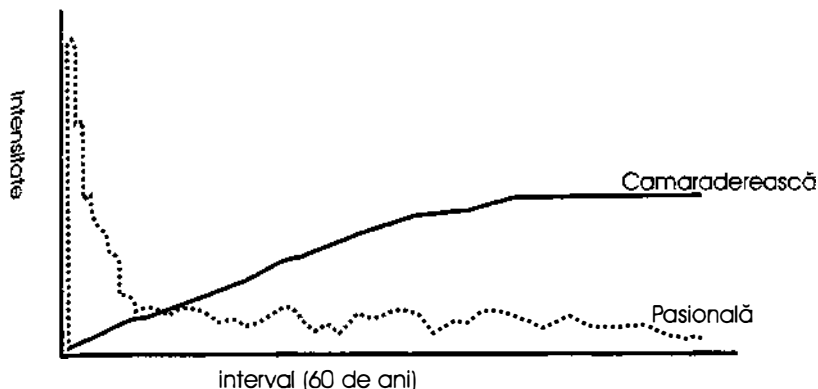


Figura 6.2. Evoluția în timp a celor două tipuri de iubire (termen lung)

De ce urăsc filozofii iubirea?

Dacă trăiești o iubire pasională și vrei să-ți sărbătorești pasiunea, citește poezii și proză. Dacă ardoarea ți s-a calmat și vrei să înțelegi evoluția relației tale, citește cărți de psihologie. Dar dacă tocmai ai încheiat o relație și ai vrea să crezi că-ți va fi mult mai bine fără dragoste, citește filozofie. Oh, există multe lucrări care preamăresc virtuțile iubirii, dar când privești mai îndeaproape, vei descoperi o profundă ambivalență. Iubirea de Dumnezeu, iubirea de vecin, iubirea pentru adevăr, iubirea frumosului... suntem îndemnați către toate acestea. Dar iubirea pasională, erotică pentru o persoană adevărată? Doamne ferește, nu!

În Orientul Antic, problema cu dragostea este evidentă: iubirea înseamnă atașament. Atașamentele, mai ales cele senzuale și sexuale, trebuie rupte pentru a obține progresul spiritual. Buddha a spus: „*Atâta vreme cât dorința trupească, oricât de mică, a bărbatului pentru femei nu este controlată, mintea bărbatului nu este liberă, ci este legată ca vițelul de vacă.*”⁴³ Cartea *Legile lui Manu*, un tratat hindus antic despre cum ar trebui să trăiască tinerii brahmani, era și mai vehementă împotriva femeilor: „*Stă în natura femeilor să corupă*

bărbații aici pe pământ.”⁴⁴ Chiar și Confucius, care nu se concentra asupra rușii atașamentelor, vedea dragostea romantică și sexualitatea ca amenințări la virtuțile înalte ale pietății filiale și la loialitatea față de superiori: „Nu am văzut niciodată pe nimeni care să iubească virtutea și sexul în aceeași măsură.”⁴⁵ (Bineînțeles, budismul și hinduismul sunt diferite și ambele s-au schimbat în timp și spațiu. Unii lideri moderni, cum ar fi Dalai Lama, acceptă dragostea romantică și sexualitatea atașată ei drept o parte importantă a vieții. Dar spiritul vechilor texte și filozofii este mult mai negativ.)⁴⁶

În Occidentul Antic, lucrurile stăteau puțin altfel: iubirea este sărbătorită de poeți de la Homer încocoare. Iubirea pornește drama *Iliadei*, iar *Odiseea* se termină cu întoarcerea plină de dorințe a lui Ulise la Penelopa. Când filozofii greci și romani prind dragostea romantică de un picior, fie o disprețuiesc, fie o transformă în altceva. *Simpozionul* lui Platon, de exemplu, este un dialog dedicat laudei aduse dragostei. Dar nu îți dai seama de poziția lui Platon până când nu vorbește Socrate, și când vorbește Socrate, face praf preamărirea dragostei oferită de Aristofan și de ceilalți. El descrie cum iubirea produce agitație în rândul animalelor, „mai întâi cu dorința unui act sexual și apoi pentru a-și hrăni puii.”⁴⁷ (Notă: sistemul de împerechere duce la sistemul de îngrijire.) Pentru Platon, când iubirea umană seamănă cu iubirea animală, este degradantă. Iubirea unui bărbat pentru o femeie, tocmai pentru că scopul ei este procrearea, este o iubire înjositoare. Socratele lui Platon arată cum iubirea poate transcende originile sale animalice, îndreptând-o spre ceva înălțător. Când un bărbat mai în vârstă iubește un bărbat mai tânăr, iubirea lor poate fi înălțătoare pentru amândoi, pentru că bătrânul poate, între actele sexuale, să-l învețe pe tânăr despre filozofie și virtute. Dar și această dragoste trebuie să fie doar un pas în viață: când un bărbat iubește un trup frumos, trebuie să învețe să iubească frumusețea în general, nu frumusețea unui anume trup. El va descoperi frumusețea în sufletele bărbaților, și apoi în idei și în filozofie. În ultimă instanță, el va cunoaște forma frumuseții înseși:

*Uitându-mă acum la această frumusețe vastă,
nu mai pot fi atât de josnic, un sclav al unui moment
izolat de frumusețe, admirând, ca un lacheu, fru-
musețea unui băiat sau a unei persoane, sau chiar
a unei activități. Mă întorc și contemplez marea de
frumusețe.*⁴⁸

Natura esențială a iubirii ca atașament între oameni este respinsă; iubirea poate fi demnă doar când este transformată într-o apreciere a frumuseții în general.

Stoicii de mai târziu obiectează împotriva particularizării dragostei, la felul în care atribuie sursa fericirii sale în mâinile altei persoane, pe care nu o poți controla complet. Chiar și epicurienii, a căror filozofie era bazată pe căutarea plăcerii, prețuiesc prietenia, dar se opun iubirii romantice. În *Poemul naturii*, poetul filozof Lucrețiu face cea mai frecvent întâlnită afirmație a filozofiei lui Epicur. Sfârșitul Cărții IV este cunoscut drept „Tirada împotriva iubirii”, în care Lucrețiu compară iubirea cu o rană, cu un cancer, cu o boală. Epicurienii erau experți în dorință și satisfacerea ei; se împotriveau iubirii pasionale pentru că nu poate fi satisfăcută:

*Trup de alt trup lănțuit, rătăcesc răsucinduse-n
juru-i,
Tânăra floare și iată-l că simte plăcerea ce vine,
Venus i-aci și e gata un câmp femeiesc să-nsămânțe.
Strânge cu-aprindere trupul, s-amesteca-a gurii
salivă,
Gâfâie greu și cu dinții apasă zdrobitele buze:
Totu-n zadar, căci nimica nu poate nălucii să-i
zmulgă,
Nu poate nici să pătrundă și trupu-i în trup să se
piardă.
Asta se pare c-ar vrea, spre asta mereu se frământă,
Până-ntr-atâta cu sete-ncleștați sunt în lanțul iubirii.*⁴⁹

Creștinătatea a adus la suprafață multe dintre aceste temeri clasice față de dragoste. Iisus le poruncește urmașilor săi să îl iubească pe Dumnezeu, folosind aceleași cuvinte ca și Moise („*din toată inima ta, din tot sufletul tău și cu toată puterea ta*“, Deuteronomul 6:5). A doua poruncă a lui Iisus este să ne iubim unul pe celălalt: „*Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți.*“ (Matei 22:39). Dar ce poate însemna să-ți iubești aproapele ca pe tine însuți? Originile psihologice ale iubirii stau în atașamentul față de părinți și partenerii sexuali. Noi nu ne atașăm de noi înșine; nu căutăm siguranță și împlinire în noi. Ceea ce Iisus pare a spune este că ar trebui să-i prețuim pe ceilalți atât cât ne prețuim pe noi; ar trebui să fim buni și generoși chiar și cu necunoscuții și cu dușmanii. Mesajul înălțător este relevant pentru chestiunile de reciprocitate și ipocrizie despre care am discutat în capitolele 3 și 4 și nu are multe de-a face cu sistemele psihologice despre care am vorbit în acest capitol. Mai degrabă, iubirea creștină s-a concentrat mult pe două cuvinte cheie: *caritas* și *agape*. *Caritas* (originea cuvântului caritate) este o benevolență puternică sau o bunăvoință; *agape* este un cuvânt grecesc care se referă la iubirea lipsită de egoism, spirituală, lipsită de sexualitate, care nu este îndreptată numai spre o persoană. (Bineînțeles, creștinismul sprijină dragostea dintre un bărbat și o femeie în cadrul căsătoriei, dar chiar și această dragoste este idealizată ca dragostea lui Hristos pentru biserica sa – Efeseni 5:25). Ca și la Platon, iubirea creștinească este iubirea dezbărată de particularitatea ei esențială, concentrarea asupra unei anumite persoane. Iubirea este remodelată într-o atitudine gingașă către o clasă vastă de obiecte, dacă nu chiar infinită.

Caritas și *agape* sunt minunate, dar nu sunt legate de felurile de iubire de care oamenii *au nevoie*. Chiar dacă mi-ar plăcea să trăiesc într-un univers în care toată lumea este binevoitoare față de toată lumea, aș prefera să trăiesc într-un univers în care cineva mă iubește în mod special pe mine și pe care eu

il iubesc în schimb. Să presupunem că Harlow a crescut maimuțele în două condiții. În primul grup, fiecare a fost crescută în cușca ei, dar în fiecare zi pune acolo câte o altă maimuță femelă adult foarte grijulie. În al doilea grup, fiecare era crescută în cușcă cu mama ei și în fiecare zi Harlow pune și acolo o maimuță nouă nu foarte drăguță. Maimuțele din primul grup aveau ceva de genul caritas – bunăvoință fără un subiect anume – și probabil aveau de suferit din punct de vedere emoțional. Fără să fi format o singură relație de atașament, cel mai probabil maimuțele au crescut temătoare de experiențe noi și incapabile să iubească și să aibă grijă de alte maimuțe. Maimuțele din al doilea grup au avut o copilărie asemănătoare cu una normală a macacilor și probabil că au crescut sănătoase și capabile de iubire. Maimuțele și oamenii au nevoie de relații apropiate și durabile cu cineva în special. În capitolul 9, voi propune că agape este real, dar neobișnuit de scurt. Poate schimba și îmbogăți viețile, dar nu poate substitui iubirea bazată pe atașamente.

Există câteva motive pentru care iubirea omenească ade-vărată i-ar putea face pe filosofi să se simtă neconfortabil. În primul rând, iubirea pasională este cunoscută că-i face pe oameni ilogici și iraționali, iar filosofii occidentali au crezut că moralitatea se bazează pe rațiune. (În capitolul 8, voi aduce argumente împotriva acestei afirmații.) Iubirea este un fel de nebunie și mulți oameni, în timp ce erau înnebuniți de pasiune, au stricat și viața lor, și pe a altora. Mare parte din opoziția filozofică față de dragoste poate fi un sfat bine intenționat al înțelepților către tineri: acoperă-ți urechile pentru a nu auzi cântecul înșelător al sirenelor.

Cred, totuși, că mai există încă două motive mai puțin binevoitoare pentru atitudinea lor. Mai întâi, ar putea fi vorba de un interes propriu ipocrit, în care generația mai în vârstă spune: „Faceți cum spunem noi, nu cum am făcut noi“. Buddha și Sf. Augustin, de exemplu, și-au luat porția de iubire pasională în

tinerete și au devenit dușmani ai atașamentelor sexuale mult mai târziu. Codurile morale sunt făcute pentru a păstra ordinea în societate; ei ne îndeamnă să ne ținem dorințele în frâu și să ne jucăm rolurile desemnate. Se știe că iubirea romantică îi face pe tineri să nu dea o ceapă degerată pe regulile și convențiile sociale, pe limitările castelor sau pe certurile dintre Capuleți și Montague. Așa că încercările constante ale înțelepților de a redefini dragostea ca pe ceva spiritual și prosocial îmi par a fi moralele părinților care, bucurându-se de multe relații amoroase când erau tineri, încearcă să explice acum fiicei lor de ce ar trebui să se păstreze pentru căsnicie.

A doua motivație ar fi teama de moarte. Jamie Goldenberg⁵⁰ de la Universitatea Colorado a arătat că atunci când oamenii sunt rugați să mediteze la destinul lor de muritori, ei găsesc aspectele fizice ale sexualității mai dezgustătoare și vor fi mai puțin înclinați să scrie un eseu despre similaritatea esențială dintre oameni și animale. Goldenberg și colegii ei cred că oamenii din toate culturile au o frică insidioasă de moarte. Ființele umane știu că vor muri, astfel încât culturile umane se străduiesc din greu să construiască sisteme de semnificații care fac viața demnă și care conving oamenii că viețile lor au mai multă însemnătate decât cele ale animalelor care mor în jurul lor. Repudierea răspândită a sexului din multe culturi, încercarea de a lega iubirea de Dumnezeu și renunțarea la sex, totul face parte dintr-o defensivă elaborată împotriva fricii măcinante de moarte.⁵¹

Dacă acest lucru este adevărat, dacă înțelepții au o varietate de motive nerostite pentru a ne avertiza să fugim de iubirea pasională și atașamentele de multe feluri, atunci poate că ar trebui să fim selectivi în a le asculta sfaturile. Poate că trebuie să ne uităm și la viețile noastre, trăite într-o lume total diferită de a lor și la dovezile directe care ne spun dacă atașamentele sunt sau nu bune pentru noi.

Libertatea poate fi periculoasă pentru sănătatea ta

La sfârșitul secolului al XIX-lea, unul dintre fondatorii sociologiei, Emile Durkheim, a realizat un miracol academic. El a adunat informații din toată Europa și din toată lumea pentru a studia factorii care afectează rata sinuciderii. Descoperirile sale pot fi însumate într-un singur cuvânt: legături. Indiferent de cum a prelucrat datele, oamenii care aveau mai puține implicări sociale, legături și obligații erau mai înclinați să se sinucidă. Durkheim s-a uitat la „gradul de integrare al societății religioase” și a descoperit că protestanții, care aveau viețile religioase cel mai puțin pretențioase, aveau rate ale sinuciderii mai mari decât ale catolicilor, în timp ce evreii, cu cea mai puternică rețea de obligații sociale și religioase aveau cea mai mică rată a sinuciderii. Apoi el a examinat „gradul de integrare al societății domestice” – familia – și a descoperit același lucru: oamenii care trăiau singuri erau cei mai înclinați să se sinucidă; oamenii căsătoriți mai puțin; oamenii căsătoriți cu copii, și mai puțin. Durkheim a tras concluzia că oamenii au nevoie de obligații și implicare pentru a le oferi structură și semnificație vieții: „Cu cât sunt mai slabe grupurile de care aparține o persoană, cu atât mai puțin depinde ea de ele, cu atât mai mult depinde de ea însăși și nu recunoaște alte reguli de comportament în afară de cele care servesc propriul său interes”.⁵²

Încă o sută de ani de studii au confirmat concluzia lui Durkheim. Dacă vrei să prezici cât de fericit este cineva sau cât de mult timp va trăi (și dacă nu ai voie să întrebi despre genele persoanei), ar trebui să afli date despre relațiile ei personale. Dacă ai relații sociale puternice, ai un sistem imunitar mai rezistent, ți se prelungește viața (mai mult decât renunțând la fumat), îți revii mai repede după operații și se reduce riscul apariției deprimării și a anxietății.⁵³ Nu este vorba de faptul că extroverții sunt mai fericiți în mod natural și mai sănătoși; când introverții sunt obligați să fie mai

îndrăzneți în societate, de obicei le place și raportează faptul că li s-a îmbunătățit starea de spirit.⁵⁴ Chiar și oamenii care cred că nu doresc să fie prea mult în contact cu societatea se bucură de acest lucru. Și nu este vorba numai despre faptul că „avem nevoie cu toții să ne sprijinim pe cineva”; studii recente despre oferirea sprijinului arată că a-ți păsa de ceilalți este mult mai benefic pentru tine decât să primești ajutor.⁵⁵ Avem nevoie să ne încrucișăm cu alții și să interacționăm cu ei; avem nevoie să dăm și să luăm; avem nevoie să aparținem.⁵⁶ O ideologie de libertate personală extremă poate fi periculoasă, pentru că-i încurajează pe oameni să părăsească familia, slujbe, orașe și căsătorii în căutarea împlinirii personale și profesionale, deci rupând relații care erau probabil cea mai bună șansă a lor pentru împlinire.

Seneca avea dreptate: „*Nimeni care se prețuiește numai pe sine și transformă totul într-o chestiune a utilității sale nu poate trăi fericit.*” John Donne a avut dreptate: nici un bărbat, nici o femeie și nici un copil nu reprezintă o insulă. Aristofan avea dreptate: avem nevoie de ceilalți pentru a ne completa. Suntem o specie ultrasocială, plină de emoții îndreptate spre iubire, prietenii, întrajutorări, împărtășiri și încrucișare a vieții noastre cu a celorlalți. Atașamentele și relațiile ne pot aduce durere: după cum spune un personaj din piesa lui Jean Paul Sartre, *No Exit*, „Infernul este ceilalți”.⁵⁷ Dar tot asta este și raiul.

Capitolul 7

Ce dulce-i câteodată nenorocul!

*Când cerul este pe cale de a da o mare responsabilitate
unui om, îi va chinui mintea cu suferință, îi va supune
oasele și încheieturile la muncă grea și îi va expune
trupul foamei, îl va sărăci, îi va așeza în cale obstacole,
pentru a-i stimula mintea, întări natura și îl va
îmbunătăți atunci când este nepriceput.*

– Meng Tzu¹, China, sec. al III-lea, î.e.n.

Ce nu mă omoară mă face mai puternic.

– Nietzsche²

Multe tradiții au noțiunea sorții, predestinării și a cunoașterii divine. Hindușii au o credință populară care spune că, în ziua nașterii, Domnul scrie destinul fiecărui copil pe fruntea sa. Să presupunem că în ziua în care se naște copilul tău, ți se oferă două daruri: o pereche de ochelari care îți permite să citești această predestinare și un creion care îți permite să o modifice. (Să mai presupunem că aceste daruri vin de la Dumnezeu, cu permisiunea liberă să le folosești după placul inimii.) Ce ai face? Citești lista: la 9 ani – cel mai bun prieten îi moare de cancer. La 18 ani – termină liceul primul. La 20 de ani – un accident de mașină în timp ce conducea beat duce la amputarea piciorului stâng. La 24 de ani – devine părinte

singur. La 29 de ani – se căsătorește. La 32 de ani – publică un roman de succes. La 33 de ani – divorțează. La 35 de ani – se recăsătorește fericit și așa mai departe. Cât de dureros ar fi să vezi viitorul plin de suferință al copilului tău scris chiar în fața ta! Ce părinte ar rezista tentației de a șterge părțile traumatizante și de a corecta rănile pe care și le provoacă singur?

Dar fii atent cu creionul acela. Intențiile tale bune ar putea înrăutăți lucrurile. Dacă Nietzsche are dreptate și ceea ce nu te ucide te face mai puternic, ștergerea completă a necazurilor din viitorul copilului tău îl va lăsa slab sau subdezvoltat. Acest capitol este despre ceea ce am putea numi ipoteza greutăților vieții, care spune că oamenii au nevoie de necazuri, obstacole și poate chiar traume pentru a atinge cel mai înalt nivel de forță, împlinire și dezvoltare personală.

Maxima lui Nietzsche nu poate fi în întregime adevărată, cel puțin nu întotdeauna. Oamenii care sunt amenințați de prezența morții sau care sunt martori la moartea violentă a altora, capătă uneori tulburare de stres post-traumatic (TSPT), o stare care își face victima să fie speriată și supra-reactivă. Oamenii care suferă de această tulburare sunt schimbați, uneori pentru totdeauna: ei intră în panică ușor sau se dau bătăuți mai repede când sunt puși în fața unei greutăți mai târziu. Chiar dacă îl luăm la figurat pe Nietzsche (lucru pe care el l-ar fi preferat oricum), cincizeci de ani de cercetare asupra stresului au descoperit că factorii care îl generează sunt în general negativi pentru oameni,³ contribuind la deprimare, tulburări de anxietate și la boli cardiovasculare. Așa că trebuie să fim precauți când acceptăm ipoteza greutăților vieții. Hai să ne uităm la cercetări științifice pentru a ne da seama când este benefică această ipoteză și când este dăunătoare. Răspunsul nu este doar „greutăți cu anumite limite“. Este o poveste mult mai interesantă, una care ne relevă cum ființele umane cresc și înfloresc și cum tu (și copilul tău) puteți profita de greutățile cu care vă veți confrunta în viitor.

Dezvoltarea post-traumă

Viața lui Greg s-a dus de răpă pe 8 aprilie 1999. În acea zi, soția lui și cei doi copii în vârstă de patru și de șapte ani au dispărut. Trei zile i-a luat lui Greg să afle că nu muriseră într-un accident de mașină; Amy luase copiii și fugise cu un bărbat pe care îl întâlnise la mall cu câteva săptămâni înainte. Cei patru călătoreau prin țară și fuseseră văzuți în câteva orașe din vestul țării. Detectivul pe care Greg îl angajase a descoperit repede că omul care îi distrusese viața lui Greg își ducea traiul înșelând oameni și furând. Cum era posibil așa ceva? Greg s-a simțit ca Iov, căruia i se luase într-o singură zi tot ce iubea mai mult. Și ca și Iov, nu avea o explicație pentru năpasta care se abătuse asupra lui.

Greg,⁴ un vechi prieten de-al meu, m-a sunat să vadă dacă eu, în calitate de psiholog, îi puteam explica de ce nevasta lui se lăsase păcălită de un asemenea escroc. Singura explicație pe care i-am putut-o da era că omul părea a fi psihopat. Cei mai mulți psihopați nu sunt violenți (deși majoritatea ucigașilor în serie și a violatorilor în serie sunt psihopați). Ei sunt oameni, în mare parte bărbați, care nu au emoții morale, nu au sisteme de atașament și nu le pasă de ceilalți.⁵ Dat fiind faptul că nu simt nici un fel de rușine, le vine ușor să îi manipuleze pe oameni pentru ca aceștia să le dea ceea ce ei vor – bani, sex, încredere. I-am spus lui Greg că dacă acest om era într-adevăr un psihopat, era incapabil de a iubi și se va plictisi repede de Amy și de copii. Probabil că Greg își va vedea copiii în curând.

Două luni mai târziu, Amy s-a întors. Poliția i-a dat custodia copiilor lui Greg. Faza de panică a lui Greg trecuse, dar și căsnicia sa luase sfârșit, iar el a început lungul proces de a-și reclădi viața. Era acum un părinte singur trăind dintr-un salariu de profesor asistent și avea în față ani buni de plăți pentru avocații care îl ajutau să capete custodia copiilor. Nu prea mai avea speranță că își va termina cartea de care depindea

cariera lui academică și era îngrijorat pentru sănătatea mentală a copiilor săi și a sa. Ce avea să facă?

L-am vizitat pe Greg câteva luni mai târziu. Era o seară frumoasă de august și am stat pe veranda lui, iar el mi-a spus despre cum l-a afectat criza aceasta. Era încă îndurerat, dar și-a dat seama că existau mulți oameni cărora le păsa de el și care îl sprijineau. Familiile de la biserica pe care o frecventa îi aduceau mâncare și îl ajutau cu copiii. Părinții lui erau pe cale de a-și vinde casa din Utah ca să se mute la Charlottesville pentru a-l ajuta cu creșterea copiilor. Greg mi-a mai spus că această experiență i-a schimbat complet perspectiva asupra lucrurilor care contează în viață. Atâta vreme cât îi avea pe cei mici, succesul în carieră nu mai era așa de important. Greg spunea că acum îi trata pe oameni diferit: s-a pomenit că reacționa la cei din jur cu mai multă simpatie, empatie, dragoste și iertare. Nu se mai putea supăra din pricina lucrurilor mărunte. Apoi mi-a spus ceva atât de puternic, încât m-am înecat ascultându-l. Referindu-se la ariile solo care sunt inima multor opere, a spus: „Acesta este momentul meu să interpretez aria. Nu vreau să o cânt, nu vreau să am această șansă, dar este acum, aici, și ce pot să fac? Mă voi ridica la nivelul așteptărilor?”

Pentru că a încadrat faptele în acest fel, mi-a arătat că deja se ridicase. Cu ajutorul familiei, al prietenilor și al credinței religioase, Greg și-a reconstruit viața, a terminat de scris cartea și doi ani mai târziu a găsit un post mai bun. Când am vorbit cu el recent, mi-a zis că tot se simte rănit de ceea ce s-a întâmplat. Dar mi-a spus că multe dintre schimbările pozitive au persistat și se bucură mai mult de fiecare zi pe care o petrece cu copiii lui decât înainte de criză.

Zeci de ani, cercetările în psihologie s-au concentrat pe stres și efectele sale dăunătoare. O problemă majoră din documentația acestor cercetări a fost întotdeauna nivelul de suportabilitate – felul în care oamenii abordează nenorocirile, se

apără de daune și își revin la normal. Dar numai în ultimii cincisprezece ani cercetătorii au trecut dincolo de această piedică și au început să se concentreze pe efectele *benefice* ale stresului acut. Aceste beneficii sunt uneori numite în mod colectiv „dezvoltare posttraumatică”,⁶ în contrast direct cu tulburarea de stres posttraumatic. Cercetătorii au studiat oameni care au fost puși în fața multor tipuri de necazuri, inclusiv cancer, boli cardiovasculare, SIDA, viol, atac armat, paralizie, infertilitate, incendii, prăbușiri de avion și cutremure. Au studiat cum oamenii rezistă în fața pierderii celor mai puternice atașamente: copii, soți(i) sau parteneri și părinți. Aceste studii extinse arată că în timp ce traumele, crizele și tragediile vin în mii de forme, oamenii au de câștigat de pe urma lor în trei moduri principale – cele despre care a vorbit Greg.

Primul beneficiu se referă la faptul că înfruntând o provocare îți descoperi aptitudini nebănuite și, observând apariția acestor aptitudini, îți schimbi părerea despre tine. Nimeni nu știe exact cât este capabil să îndure. Ți-ai putea spune: „Aș muri dacă l-aș pierde pe X”, sau „Nu aș putea niciodată să supraviețuiesc prin ce-a trecut Y”, și totuși acestea sunt afirmații inventate pe loc de călăreț, care nu știe cu adevărat de ce sunt în stare el împreună cu elefantul. În cazul în care chiar îl pierzi pe X sau te găsești în aceeași poziție ca și Y, inima ta nu s-ar opri din bătut. Mai degrabă i-ar răspunde lumii așa cum o vezi și majoritatea acelor răspunsuri ar fi automate. Oamenii spun adesea că sunt amorțiți sau pe pilot automat după o pierdere îngrozitoare sau o traumă. Conștientul este foarte schimbat, și totuși, corpul continuă să se miște. După câteva săptămâni revii la un grad relativ de normalitate, în timp ce tu te lupți să înțelegi pierderea și schimbarea conștiinței tale. Ceea ce nu te omoară te face, prin definiție, un supraviețuitor despre care oamenii vor spune: „Nu aș putea trece niciodată prin ce trece Y”. Una dintre cele mai obișnuite lecții pe care le învață

oamenii de pe urma pierderilor sau a traumelor este că sunt mai puternici decât își dau seama și această apreciere a noilor puteri le dă încredere pentru provocările viitoare. Și nu doar confabulează despre un veșmânt de argint țesut în jurul unui nor negru; oamenii care au trecut prin războaie, viol, tabere de concentrare sau pierderi personale traumatizante par a fi vaccinați⁷ împotriva stresului ce va să vină: ei își revin mai ușor, parțial pentru că știu că se pot descurca. Liderii religioși au subliniat adesea tocmai acest beneficiu al suferinței. După cum spune Paul în Epistola sa către Romani (5:3-4), „Bine știind că suferința aduce răbdare, și răbdarea încercare, și încercarea nădejde“. Recent, Dalai Lama a afirmat: „Cel care a îndurat multe suferințe poate înfrunta cu mai multă tărie încercările decât persoana care nu știe ce e suferința. Din acest punct de vedere, suferința poate fi o lecție bună în viață“.⁸

A doua clasă de beneficii privește relațiile. Greutățile vieții reprezintă un filtru. Când o persoană este diagnosticată cu cancer sau un cuplu pierde un copil, unii prieteni și membri ai familiei se ridică la nivelul așteptărilor, încercând să sprijine și să ajute cum pot. Alții se întorc cu spatele, probabil nesiguri de ce ar putea să spună sau incapabili să treacă peste disconfortul situației. Dar greutatea nu separă doar prietenii care sunt lângă tine atunci când îți este bine de cei adevărați; ele întăresc relațiile și deschide inimile oamenilor. Adesea simțim dragoste pentru orice persoană de care ne pasă și de obicei simțim dragoste și recunoștință pentru cei care ne-au îngrijit în timpuri de restriște. Într-un mare studiu asupra pierderilor, Susan Nolen-Hoeksema și colegii săi de la Universitatea Stanford au descoperit că unul dintre cele mai comune efecte pe care le are pierderea cuiva drag este că persoana care a suferit pierderea îi apreciază și îi înțelege mai mult pe ceilalți oameni dragi din viața sa. O femeie din cadrul studiului, al cărei partener murise de cancer, a explicat: „pierderea a îmbunătățit relația mea cu alți oameni, pentru că am înțeles că timpul este atât de important și poți să risipești mult efort pe evenimente sau sentimente

nesemnificative“.⁹ Ca și Greg, această femeie care a pierdut pe cineva s-a trezit că relaționează mai frumos și într-un mod mai puțin răutăcios cu ceilalți. Trauma pare să anihileze motivația de a juca *machiavelicul dinte pentru dinte* (capitolul 3) cu accentul său pe auto-promovare și competiție.

Această schimbare în maniera de a te comporta cu oamenii indică al treilea beneficiu: trauma schimbă prioritățile și filozofiile față de prezent (trăiește fiecare zi din plin) și față de oameni. Cu toții am auzit povești despre oameni bogați și puternici care au suferit o schimbare morală când au fost puși față în față cu moartea. Am văzut în scris una dintre cele mai frumoase povești de acest gen pe pietrele din afara orașului Bhubaneswar, unde am petrecut trei luni în 1993, studiind cultura și moralitatea. Regele Ashoka, după ce a căpătat controlul asupra Imperiului Mauria (în India Centrală), în jurul anului 272 î.e.n., s-a apucat să-și extindă teritoriile prin noi cuceriri. A avut succes, răpunând și măcelărind mulți oameni și regate din jurul lui. Dar după o victorie sângeroasă asupra oamenilor din Kalinga, lângă ceea ce este acum Bhubaneswar, a fost cuprins de oroare și remușcări. S-a convertit la budism, a renunțat la cuceriri ulterioare prin violență și și-a dedicat viața creării unui regat bazat pe justiție și respect pentru dharma (legea cosmică a hinduismului și a budismului). El a scris viziunea sa asupra unei societăți juste și reguli pentru un comportament virtuos și a poruncit ca aceste edicte să fie sculptate în ziduri de piatră de-a lungul regatului. A trimis emisari departe, până și-n Grecia, pentru a împrăști viziunea lui despre pace, virtute și toleranță religioasă. Convertirea lui Ashoka s-a produs în urma victoriei, nu a greutăților vieții, și totuși, oamenii sunt adesea traumatizați – după cum arată studiile moderne pe soldați¹⁰ – de ideea de a omori, la fel cum sunt de pericolul de a fi omorâți. Ca mulți alții care au trecut prin dezvoltare post-traumatică, Ashoka a suferit o schimbare profundă. În edictele sale s-a descris că ar fi devenit mai îndurător, mai înțelegător și mai tolerant cu cei care erau diferiți față de el.

Puțini oameni au șansa de a se transforma din ucigași în masă în patroni ai umanității, dar mulți oameni care sunt puși față în față cu moartea raportează schimbări ale valorilor și ale perspectivei. Un diagnostic de cancer este adesea descris, în retrospectivă, ca un semnal de alarmă, un semnal din partea realității sau un punct de întoarcere. Mulți oameni se gândesc să-și schimbe cariera sau să petreacă mai puțin timp la serviciu. Realitatea la care se trezesc adesea este că viața reprezintă un dar pe care ei l-au luat ca atare și că oamenii contează mai mult decât banii. *Poveste de Crăciun* a lui Charles Dickens surprinde un adevăr profund despre efectele pericolului morții: câteva minute cu fantoma „Crăciunului care va să vină” îl convertesc pe Scrooge, zgârcitul absolut, într-un om generos care se bucură de familia sa, de angajații săi și de necunoscuții care trec pe lângă el pe stradă.

Nu vreau să laud virtuțile suferinței, să o prescriu tuturor sau să minimalizez imperativul moral de a o reduce când ne stă în putere. Nu vreau să ignor durerea care apare cu fiecare diagnostic de cancer, împrăștiind teamă în rândurile rudelor și prietenilor. Vreau doar să spun că suferința nu este întotdeauna rea pentru toată lumea. De obicei există ceva bun amestecat cu ceva rău, și cei care îl găsesc obțin ceva foarte prețios: o cheie spre dezvoltare spirituală și morală. După cum a scris Shakespeare:

Ce dulce-i câteodată nenorocul!

E ca înveninata broască slută

Purtând o nestemată-n scăfârlie.¹¹

Chiar trebuie să suferim?

Ipoteza greutăților vieții are o versiune mai slabă și una mai puternică. Versiunea slabă spune că greutățile vieții pot duce la dezvoltare, putere, bucurie și auto-îmbunătățire prin cele trei mecanisme ale dezvoltării posttraumatice descrise

mai înainte. Versiunea slabă este sprijinită serios de cercetări, dar are puține implicații clare asupra modului în care ar trebui să ne trăim viața. Versiunea puternică a ipotezei este puțin mai neliniștitoare: ea spune că oamenii *trebuie* să treacă prin greutăți pentru a se dezvolta, unele niveluri de dezvoltare și creștere fiind accesibile numai celor care au trecut prin dificultăți imense. Dacă versiunea puternică a ipotezei este validă, ea are implicații profunde asupra felului cum ar trebui să ne ducem viața și să ne structurăm societatea. Înseamnă că ar trebui să ne asumăm mai multe riscuri și să suferim mai multe înfrângeri. Înseamnă că, probabil, ne protejăm copiii periculos de mult, îi ținem într-o siguranță monotonă și le dăm prea multe sfaturi, protejându-i astfel de „incidentele critice”¹² care i-ar ajuta să crească puternici și să aibă prietenii strânse. Înseamnă că societățile eroice, care se tem de dezonoare mai mult decât de moarte sau societățile care se chinuie cu războaiele ar putea produce ființe umane mai bune decât poate să o facă o lume a păcii și prosperității, în care așteptările oamenilor sunt atât de mari, încât ei se dau în judecată unul pe altul pentru „daune morale”.

Dar este oare versiunea puternică valabilă? Oamenii spun adesea că au fost profund schimbați de adversitate și totuși cercetătorii au descoperit prea puține dovezi de schimbare a personalității în urma unor greutăți. Scorurile testelor de personalitate sunt destul de stabile de-a lungul câtorva ani, chiar și pentru oameni care raportează că s-au schimbat mult între timp.¹³ Într-unul dintre puținele studii care au încercat să verifice rapoartele de dezvoltare prin interviuarea prietenilor pe care îi aveau subiecții, prietenii au observat mult mai puține schimbări decât au raportat subiecții.¹⁴

Aceste studii au căutat însă schimbarea în locuri greșite. Adesea, psihologii abordează personalitatea prin măsurarea trăsăturilor de bază, adică a celor „cinci mari”: nevrotismul, extroversiunea, deschiderea spre noi experiențe, amabilitatea (căldură) și conștiinciozitatea.¹⁵ Aceste trăsături sunt date

despre elefant, despre reacțiile automate ale unei persoane la diverse situații. Ele sunt destul de asemănătoare la gemenii identici crescuți separat, indicând faptul că sunt influențate parțial de gene, deși mai sunt modificate și de schimbările de condiție a vieții sau de rolurile pe care le joacă, cum ar fi cel de părinte.¹⁶ Dar psihologul Dan McAdams a sugerat că există trei niveluri ale personalității¹⁷ dintre care i s-a dat prea multă atenție nivelului fundamental al trăsăturilor de bază. Un al doilea nivel, „adaptări caracteristice“, include țelurile personale, mecanismele de apărare și supraviețuire, valorile, credințele și grijile specifice vârstei (cum ar fi cele ale unui nou părinte sau ale pensionării), pe care oamenii și le dezvoltă pentru a reuși în rolurile lor specifice și de nișă. Aceste adaptări sunt influențate de trăsăturile de bază – o persoană care este nevrotică va avea mai multe mecanisme de apărare, o persoană extrovertită se va baza mai mult pe relațiile sociale. Dar la acest nivel de mijloc, trăsăturile de bază ale persoanei sunt amestecate cu caracteristicile mediului și cu vârsta persoanei. Când aceste date se schimbă – cum ar fi pierderea soțului (soției) – calitățile de adaptare ale persoanei se modifică. Poate că elefantul se schimbă greu, dar elefantul și călărețul, lucrând împreună găsesc noi modalități de a se descurca.

Al treilea nivel al personalității este cel al „poveștii vieții“. Oamenii din orice cultură sunt fascinați de povești; le țin oricând au ocazia. (Vezi stelele alea șapte? Au fost odată ca niciodată șapte surori...) Nu este diferit de viața noastră. Nu ne putem abține de la a crea ceea ce McAdams descrie ca „o poveste în continuă evoluție care integrează un trecut reconstruit, un prezent perceput și un viitor anticipat într-un mit al vieții coerent și vitalizant.“¹⁸ În timp ce nivelul cel mai jos al personalității este în principal cel al elefantului, povestea vieții este scrisă de călăreț. Îți creezi propria poveste, în conștiință, în funcție de cum îți interpretezi comportamentul și de cuvintele

celorlalți despre tine. Povestea vieții nu este lucrarea unui istoric – adu-ți aminte că la motivele adevărate ale comportamentului tău călărețul nu are acces – este mai mult ca o lucrare de ficțiune istorică cu referire la evenimente reale legate prin dramatizări și interpretări care pot sau nu să fie în conformitate cu ceea ce s-a întâmplat.

Din această perspectivă a celor trei niveluri, motivul pentru care greutățile ar putea fi necesare pentru o dezvoltare umană optimă devine clar. Majoritatea țărilor pe care oamenii le urmăresc în viață la nivelul adaptărilor caracteristice se pot împărți – după cum a descoperit psihologul Robert Emmons¹⁹ – în patru categorii: muncă și realizări, relații și intimitate, religie și spiritualitate, și continuitate (să lași o moștenire în urma ta și să contribui cumva la societate). În timp ce este bine ca tu să ai niște scopuri pe care le urmărești, nu toate scopurile sunt egale. Oamenii care se străduiesc cel mai mult să obțină realizări și avuție sunt mai puțin fericiți, a descoperit Emmons, în medie, decât cei care se concentrează asupra realizărilor din celelalte trei categorii.²⁰ Motivul ne duce iar la capcanele fericirii și la consumul vizibil (vezi capitolul 5): ființele umane au fost modelate de procesele de evoluție pentru a urmări succesul, nu fericirea, astfel încât oamenii urmăresc entuziasmați scopuri care îi va ajuta să câștige prestigiu în competițiile cu suma zero. Victoria în acest fel de competiții te face să te simți bine, dar nu oferă o plăcere durabilă, și ridică ștacheta pentru viitoarele succese.

Când tragedia lovește, te dă jos de pe banda de alergat și te forțează să iei o decizie: să te urci din nou pe ea și să-ți continui treaba ca de obicei, sau să încerci altceva? Există o fereastră temporală – doar câteva săptămâni sau luni după ce se petrece tragedia – în care ești mai deschis la lucruri noi. În acest timp, scopurile de realizare profesională își pierd farmecul, ajungând uneori să pară inutile. Dacă te îndrepti spre un alt țel – familie, religie sau ajutorarea altora – optezi pentru consumul invizibil

și plăcerile derivate din acesta nu sunt supuse întotdeauna efectului de adaptare. Urmărirea acestor scopuri duce la mai multă fericire, dar la mai puțini bani, de obicei. Mulți oameni își schimbă scopurile la apariția adversității, hotărându-se să muncească mai puțin și să se joace și să iubească mai mult. Dacă acționezi în acele prime luni – faci ceva pentru a-ți modifica viața de zi cu zi – atunci schimbările s-ar putea să persiste. Dar dacă nu faci decât să iei o hotărâre („Nu trebuie să uit niciodată noua mea perspectivă asupra vieții.“), atunci vei aluneca rapid spre vechile obiceiuri și vechile scopuri. Călărețul poate avea oarecare influență la intersecțiile vieții, dar elefantul este cel care are de-a face cu viața de zi cu zi, răspunzând automat la mediul înconjurător. Adversitatea este necesară pentru dezvoltarea personală, pentru că te forțează să-ți încetinești goana pe cărarea vieții, permițându-ți să vezi cărările care se desprind de drumul principal și să te gândești la locul unde vrei tu să ajungi cu adevărat.

La al treilea nivel al personalității, nevoia pentru adversitate este și mai evidentă: ai nevoie de material interesant pentru a scrie o povestire bună. McAdams spune că poveștile sunt „în mod fundamental, despre vicisitudinile intențiilor omenești organizate în timp“.²¹ Nu poți avea o poveste bună a vieții tale fără vicisitudini, și în cazul în care cel mai interesant moment a fost cel în care părinții tăi au refuzat să-ți cumpere o mașină sport când ai împlinit șaisprezece ani, nimeni nu va dori să-ți citească memoriile. În miile de povești despre viețile oamenilor pe care le-a adunat McAdams, câteva sunt asociate cu bunăstarea. De exemplu, în „povestea angajamentului“, protagonistul are o familie care îl sprijină, este sensibilizat timpuriu la suferințele altora, este ghidat de o ideologie personală clară și convingătoare, și transformă un eșec, o greșeală sau o criză într-un lucru pozitiv, totul având un final fericit, incluzând adesea apariția unor noi țeluri care vizează și ajutorarea celorlalți. Viața lui Buddha este un exemplu clasic.

Pe de altă parte, povestea vieții unor oameni prezintă o secvență a „contaminării“, în care evenimente emoționale pozitive se năruie și totul se strică. Oamenii care spun astfel de povești sunt, nu în mod surprinzător, mai pasibili de a fi depresivi.²² Într-adevăr, o parte din patologia acestei boli este că, în timp ce stăruie asupra unor lucruri, persoana depresivă își prelucrează firul narativ al vieții folosind uneltele triadei negative a lui Beck: sunt rău, lumea este rea și viitorul meu este întunecat (vezi capitolul 3). Deși adversitatea care nu este depășită poate crea o poveste deprimant de cenușie, ea ar putea fi necesară pentru o poveste semnificativă.

Ideile lui McAdams sunt profunde și importante pentru înțelegerea dezvoltării post-traumatice. Cele trei niveluri ale personalității formulate de el ne permit să ne gândim la *coerența* dintre ele. Ce se întâmplă când cele trei niveluri ale personalității nu se potrivesc? Imaginați-vă o femeie ale cărei trăsături de bază sunt căldura și comunicativitatea, dar care se străduiește să obțină succesul într-o carieră care nu-i oferă multe ocazii de a fi în contact direct cu oamenii și a cărei poveste a vieții este cea a unui artist ce a fost obligat de părinți să aleagă o carieră practică. Este o încurcătură de povești și motive, și s-ar putea ca numai prin adversitate să fie în stare să facă schimbări radicale pentru a obține coerență între niveluri. Psihologii Ken Sheldon și Tim Kasser au descoperit că oamenii care sunt sănătoși mintal și fericiți au un grad mai mare de „coerență verticală“ a scopurilor lor – adică, scopurile pe termen lung (de nivel înalt) și scopurile imediate (de nivel scăzut) se potrivesc atât de bine, încât urmărirea scopurilor imediate sprijină urmărirea scopurilor pe termen lung.²³

Trauma sfărâmă adesea sistemele de convingeri și le răpește oamenilor simțul însemnătății. Făcând acest lucru, îi forțează pe oameni să adune bucatile și să le lipească. Adesea fac acest lucru folosindu-se de Dumnezeu sau de un alt scop mai mareț

ca principiu unificator.²⁴ Londra și Chicago au profitat de marile incendii prin care au trecut pentru a se reface și a se transforma în orașe mai mărețe și mai impunătoare. Oamenii profită și ei adesea de astfel de ocazii, reconstruindu-și solid acele părți ale vieții pe care nu le-ar fi destrămat în mod voluntar. Când oamenii raportează că s-au dezvoltat după ce au avut de-a face cu greutăți, ei ar putea încerca să descrie un nou simț al coerenței interioare. Această coerență ar putea fi inobservabilă de către unii prieteni, dar prezintă o senzație de schimbare, forță și înțelepciune interioară.²⁵

Binecuvântați sunt cei care înțeleg

Când lucruri rele li se întâmplă oamenilor buni, avem o problemă. Probabil că știm conștient că viața este nedreaptă, dar în mod inconștient vedem lumea prin lentilele reciprocității (capitolul 3). Căderea unui om rău (după judecata noastră subiectivă și moralistă) nu este ceva uimitor: a meritat-o din plin. Dar când victima era virtuoasă, ne chinuim să înțelegem această tragedie. La un nivel intuitiv, cu toții credem în karma, noțiunea hindusă că oamenii culeg ceea ce seamănă. Psihologul Mel Lerner a demonstrat că suntem atât de motivați să credem că oamenii primesc ceea ce merită și merită ceea ce primesc, încât vom învinui adesea victima tragediei, mai ales când nu putem obține justiție prin pedepsirea răufăcătorului sau prin compensarea victimei.²⁶

În experimentele lui Lerner, nevoia disperată de a înțelege evenimentele poate duce oamenii la concluzii imprecise (cum ar fi faptul că o femeie „a ademenit” un violator), dar, în general, capacitatea de a înțelege tragedia și găsirea beneficiului în aceasta este cheia dezvoltării post-traumatice.²⁷ Când trauma lovește, oamenii găsesc cheia acesteia atârând la gâtul lor cu instrucțiunile scrise pe ea. Alții sunt lăsați să se descurce singuri și nu se descurcă așa de bine. Psihologii au acordat mult timp și efort pentru a-și da seama cine beneficiază de pe urma

traumei și cine este strivit pur și simplu de aceasta. Răspunsul cuprinde deja cunoscuta în Justiție a vieții: optimiștii au șanse de a beneficia de pe urma traumelor mai mult decât pesimiștii.²⁸ Optimiștii sunt, în general, oamenii care au câștigat la loteria corticală: ei au un nivel al fericirii foarte înalt, de obicei privesc partea bună a lucrurilor și găsesc partea plină a paharului cu ușurință. Viața are o modalitate de a face bogații și mai bogați, iar fericirii și mai fericiti.

Când criza lovește, oamenii au trei modalități principale de a o aborda²⁹: abordare activă (luând măsuri directe pentru a rezolva problema), reevaluare (lucrând pe dedesubt, punând ordine în gânduri și căutând partea plină a paharului) și abordare prin evitare (încercând să-și estompeze reacțiile emoționale prin negarea sau evitarea evenimentelor sau prin consumul de alcool, droguri sau alte distracții). Oamenii care au o trăsătură de bază de optimism (nivelul 1 la McAdams) tind să dezvolte un stil de abordare (nivelul 2 la McAdams) care alternează între abordare activă și reevaluare. Optimiștii se așteaptă ca eforturile lor să dea roade, așa că țințesc spre rezolvarea problemei. Dar dacă eșuează, ei se așteaptă ca lucrurile să se îndrepte oricum spre bine, așa că nu au ce face decât să caute posibilele beneficii. Când le descoperă, ei scriu un nou capitol din povestea vieții lor (nivelul 3 la McAdams), o povestire despre dezvoltarea continuă și depășirea obstacole. Pe de altă parte, oamenii care au un stil afectiv negativ (cu mai multă activitate în partea dreaptă a cortexului frontal decât în cea stângă) trăiesc într-o lume cu mult mai multe amenințări și au mai puțină încredere că pot reuși să le învingă. Ei dezvoltă un stil de abordare care se bazează mai mult pe evitare și pe alte mecanisme defensive. Ei se străduie mai degrabă să treacă peste durere decât să rezolve problemele, astfel încât de cele mai multe ori, acestea se înrăutățesc. Învațând că lumea este nedreaptă și de necontrolat și că adesea lucrurile se înrăutățesc în loc să se rezolve, ei țin o

întâmplare negativă care contaminează întreaga poveste a vieții lor.

Dacă ești un pesimist, probabil că te simți puțin mohorât chiar în acest moment. Dar nu dispera! Cheia către dezvoltare nu este optimismul în sine, raționalizarea este lucrul pe care optimiștii îl găsesc ușor de realizat. Dacă găsești un mod de a raționaliza greutățile și de a învăța lecții constructive din ele, poți să beneficiezi și tu de pe urma lor. Poți învăța acest lucru citind cartea lui Jamie Pennebaker, *Opening Up*³⁰. Pennebaker și-a început cercetarea studiind relația dintre traumă, cum ar fi un abuz sexual în copilărie, și problemele de sănătate din viitor. Trauma și stresul sunt, de obicei, foarte rele pentru oameni și Pennebaker s-a gândit că auto-dezvăluirea – discuția cu prieteni sau cu terapeuți – ar putea ajuta trupul și mintea. Una dintre ipotezele lui timpurii a fost că traumele rușinoase, cum ar fi violul (comparativ cu un atac non-sexual) sau pierderea soției în urma unei sinucideri (și nu, de exemplu, din cauza unui accident de mașină) ar cauza o îmbolnăvire mai gravă, pentru că oamenii ar fi mai puțin deschiși la a vorbi despre aceste lucruri. S-a dovedit însă că natura traumei este irelevantă. Ceea ce contează este ce fac oamenii după aceea: cei care vorbesc cu prieteni sau cu un grup de sprijin sunt scutiți în mare parte de efectele devastatoare asupra sănătății.

Odată ce Pennebaker a descoperit legătura dintre dezvăluire și sănătate, a făcut următorul pas în procesul științific și a încercat să creeze beneficii de sănătate prin a-i face pe oameni să-și dezvăluie secretele. Pennebaker i-a rugat pe oameni să scrie despre „cel mai supărător sau traumatizant eveniment al vieții lor“, preferabil un moment despre care nu au vorbit cu alți oameni în detaliu. Le-a dat multe hârtii și i-a rugat să scrie încontinuu timp de 15 minute, timp de 4 zile consecutive. Un grup de subiecți de control a fost rugat să scrie despre alt subiect (de exemplu, despre casă sau despre o zi obișnuită din viața lor) în același interval de timp. În fiecare dintre studiile

sale, Pennebaker a obținut permisiunea subiecților de a le verifica documentele medicale la un moment dat în viitor. Apoi a așteptat un an și a observat cât de des s-au îmbolnăvit oamenii din fiecare grup. Cei care și-au descris traumele au fost la doctor sau la spital de mai puține ori în anul următor dezvoltării. Eu nu am crezut acest rezultat când am auzit pentru prima dată despre el. Cum se poate ca o oră de scris să țină departe gripa șase luni mai târziu? Rezultatele lui Pennebaker păreau să sprijine o noțiune freudiană demodată despre catharsis: oamenii care-și exprimă emoțiile, care se descarcă sau se „eliberează de povara secretelor“ sunt mai sănătoși. Pentru că am studiat odată în profunzime lucrările despre ipoteza catharsisului, știam că nu există nicio dovadă despre el.³¹ Descărcarea emoțională mai mult îi înfurie pe oameni decât să-i calmeze.

Pennebaker a descoperit că nu este vorba de descărcare; este vorba despre înțelegere. Oamenii din studiile sale care s-au folosit de scris pentru a da frâu liber emoțiilor nu au beneficiat de nimic. Oamenii care au demonstrat că înțeleg cauzele și consecințele evenimentului din prima zi de scris nu au beneficiat nici ei de nimic, pentru că deja înțeleseseră cum stau lucrurile. Însă cei care au făcut *progrese* de-a lungul celor patru zile și care au demonstrat o înțelegere progresivă, au beneficiat de o sănătate sporită în anul următor. În studii ulterioare, Pennebaker i-a făcut pe oameni să cânte sau să danseze pentru a-și exprima emoțiile, dar aceste activități de exprimare a sentimentelor nu au produs nici ele vreun rezultat pozitiv.³² Trebuie să folosești cuvinte și cuvintele trebuie să te ajute să creezi o poveste plină de înțelesuri. Dacă poți scrie o asemenea poveste, poți beneficia de reevaluare (unul dintre cele două stiluri de abordare benefice) chiar și timp de mulți ani după evenimentul în cauză. Poți închide un capitol al vieții tale care încă era deschis, îți afecta gândurile și te împiedica să progresezi.

Oricine, deci, poate lua partea bună din greutățile cu care se confruntă, chiar dacă un pesimist va trebui să facă mai mulți pași, niște pași conștienți, inițiați de călăreț pentru a ghida elefantul ușurel în direcția potrivită. Primul pas este să faci tot ceea ce poți pentru a-ți corecta stilul cognitiv, înainte ca trauma să apară. Dacă ești un pesimist ar trebui să te gândești la a începe să meditezi, să faci terapie cognitivă sau chiar să iei Prozac. Toate trei te vor face să fii mai puțin tentat să stăruie asupra lucrurilor negative, mai capabil să îți direcționezi gândirea într-o direcție pozitivă și, deci vei fi mai capabil să suporti greutăți în viitor, să găsești înțeles în ele și să te dezvolti datorită lor. Al doilea pas este să îți prețuiești și să-ți cultivi rețeaua socială de sprijin. Având una sau două relații apropiate îi ajută pe adulți și pe copii (și pe macaci) să înfrunte amenințările. Să ai prieteni de încredere care știu să asculte poate fi de mare ajutor în raționalizarea și în găsirea înțeleșurilor. Al treilea pas, credința religioasă și practicarea ei pot ajuta creșterea și prin încurajarea directă a raționalizării (religiile oferă povești și scheme interpretative pentru pierderi și crize), și prin sprijin social crescut (persoanele religioase formează relații prin comunitățile lor, iar mulți au o relație cu Dumnezeu). O parte a beneficiilor religiozității³³ se datorează, probabil, faptului că multe religii încurajează confesiunea și dezvăluirea zbaterilor interioare, fie către Dumnezeu, fie către o autoritate religioasă.

Și, în final, indiferent cât de bine sau slab ești pregătit când te lovesc necazurile, la un moment dat în lunile ulterioare scoate o foaie de hârtie și începe să scrii. Pennebaker sugerează³⁴ să scrii continuu 15 minute pe zi, timp de câteva zile. Nu redacta și nu te cenzura; nu te îngrijora asupra gramaticii sau structurii propozițiilor; doar scrie. Scrie despre ce s-a întâmplat, despre cum te simți și *de ce* te simți în acest fel. Dacă urăști scrisul, poți să vorbești într-un reportofon. Lucrul vital este să îți scoți la suprafață gândurile și sentimentele fără să le impui o anumită ordine – dar într-un asemenea

fel încât, după câteva zile, o ordine anume să poată apărea de la sine. Înainte de a-ți termina ultima ședință, asigură-te că ai făcut tot ce-ți stă în putință pentru a răspunde cât mai bine la două întrebări: De ce s-a întâmplat acest lucru? Ce lucru bun aş putea învăța din acest eveniment?

Există un anotimp pentru orice

Dacă ipoteza greutăților este adevărată și dacă mecanismul beneficiului are ceva de-a face cu raționalizarea și crearea unei legături coerente între cele trei niveluri ale personalității, atunci ar trebui să existe un moment în viață când greutățile vor fi mai mult sau mai puțin benefice. Probabil că versiunea puternică a ipotezei este adevărată numai în anumite perioade ale vieții?

Există multe motive care ne fac să credem că în special copiii sunt vulnerabili la greutate. Genele ghidează dezvoltarea creierului în copilărie, dar această dezvoltare este afectată și de contextul mediului înconjurător, iar unul dintre cei mai importanți factori generali este nivelul de siguranță *versus* o posibilă amenințare. Educarea corectă poate ajusta sistemul de atașament pentru a face un copil să fie mai aventuros; mai mult, dincolo de aceste efecte, dacă mediul de viață al unui copil pare sigur și controlabil, atunci acesta va dezvolta (în medie) un stil afectiv pozitiv și va fi mai puțin nevrotic ca adult.³⁵ Dar dacă mediul oferă amenințări zilnice incontro-labile (din partea prădătorilor, bătașilor sau a violenței întâmplătoare), atunci creierul copilului va fi schimbat, setat pentru a fi mai puțin încrezător și mult mai vigilent.³⁶ Având în vedere că majoritatea oamenilor din națiunile occidentale trăiesc în lumi sigure în care optimismul și motivațiile abordărilor de obicei dau roade, și având în vedere că majoritatea oamenilor care fac tratament prin psihoterapie au nevoie să fie mai relaxați și nu mai angoasați (capitolul 2), probabil că cel mai bine pentru copii este să dezvolte stiluri afective pozitive sau să-și stabilească cele mai înalte marje (PF din

capitolul 5) pe care le permit genele lor. Este puțin probabil ca greutățile majore să aibă vreun efect benefic asupra copiilor. (Pe de altă parte, copiii sunt uimitor de rezistenți și nu sunt afectați ușor de evenimente unice, chiar și de un abuz sexual, cum cred majoritatea oamenilor.³⁷ Stările cronice sunt mult mai importante.) Bineînțeles, copiii au nevoie de limite pentru a învăța auto-controlul și au nevoie de multe eșecuri pentru a învăța că succesul necesită multă muncă și perseverență. Copiii ar trebui să fie protejați, dar nu alinați.

Lucrurile ar putea sta altfel la adolescenți. Copiii mai mici cunosc câteva povești despre sine, dar încercarea activă și cronică de a integra trecutul, prezentul și viitorul într-o narațiune coerentă începe pe la mijlocul sau sfârșitul adolescenței.³⁸ Această afirmație este sprijinită de un fapt curios despre memoria autobiografică care se numește „saltul memoriei”. Când persoanele de peste 30 de ani sunt rugate să menționeze cele mai importante momente ale vieții lor, își vor aminti în mod disproporționat evenimente care s-au petrecut între cincisprezece și douăzeci și cinci de ani.³⁹ Aceasta este vârsta când viața unei persoane înfloarește – prima dragoste, facultatea, dezvoltarea intelectuală, traiul și poate călătorii independente de părinți – și este momentul când tinerii (cel puțin în țările occidentale) iau hotărârile care le vor schimba complet viața. Dacă există o perioadă specială pentru formarea identității, o perioadă când evenimentele din viața omului vor avea efect asupra restului poveștii vieții lui, aceasta este. Astfel că, greutățile, dacă sunt înfrânte complet, au cel mai bun efect la sfârșitul adolescenței și la începutul vârstei de douăzeci de ani.

Nu putem realiza în mod etic experimente care să inducă traume la diferite vârste, dar într-un fel viața a realizat deja aceste experimente pentru noi. Unele dintre cele mai importante evenimente ale secolului douăzeci – Marea Depresie, al Doilea Război Mondial – i-au lovit pe oameni la vârste diferite, și sociologul Glen Elder⁴⁰ a înfăptuit niște analize elegante

ale datelor, pe o durată lungă de timp (colectate de la aceiași oameni în decade diferite) pentru a afla de ce unii au înflorit și alții au fost răpuși de greutate. Elder și-a rezumat descoperirile astfel: „Există o linie narativă în toată munca mea de până acum. Evenimentele nu au însemnatate în sine. Semnificația lor este derivată din interacțiunile dintre oameni, grupuri și din experiența însăși. Copiii care au îndurat situații foarte neplăcute de obicei au trecut cu bine peste ele”.⁴¹ Elder a descoperit că multe lucruri depind de familia persoanei în cauză și de gradul ei de integrare socială: copiii și adulții care au trecut prin crize în timp ce erau bine integrați într-un grup social și o rețea socială puternică s-au descurcat mult mai bine și aveau mai multe șanse de a deveni mai puternici și mai sănătoși din punct de vedere mental decât cei care au trecut prin mari greutăți fără a avea sprijin social puternic. Rețelele sociale nu numai că reduc suferința, ci oferă și o cale de acces către găsirea unor scopuri și semnificații în viață (după cum a concluzionat Durkheim în studiile lui despre sinucidere⁴²). De exemplu, greutățile comune ale Marii Depresii le-au oferit multor tineri ocazia să contribuie foarte mult la viața familiei prin acceptarea unei slujbe care îi plătea câțiva dolari pe săptămână. Nevoia oamenilor de a se coaliza ca națiune pentru a lupta în al Doilea Război Mondial pare să-i fi făcut pe cei care au fost implicați mai responsabili și mai preocupați de comunitatea civică, cel puțin în Statele Unite, chiar dacă nu au jucat nici un rol direct în război.⁴³

Există însă o limită de timp pentru primele greutăți. Elder spune că viața începe să se „cristalizeze” cam pe la sfârșitul anilor douăzeci. Chiar și bărbații tineri care nu se descurcaseră prea bine înainte de a servi în armată în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și-au întors norocul în favoarea lor după aceea, dar oamenii care au fost puși în fața primului test de viață după ce au împlinit treizeci de ani (de exemplu, lupta în război sau ruina financiară în timpul Marii Depresii),

erau mai puțin imuni și mai puțin pasibili de a crește prin aceste experiențe. Așa că greutățile ar putea fi cu adevărat benefice pentru oamenii care se află la sfârșitul adolescenței și la începutul anilor douăzeci.

Munca lui Elder este plină de atenționări că acțiunea stă în interacțiuni – adică, modul în care personalitatea ta unică interacționează cu detaliile unui eveniment și contextul lui social pentru a produce un rezultat specific și adesea neașteptat. Într-un domeniu al cercetării cunoscut sub numele de „dezvoltarea de-a lungul vieții”⁴⁴ există câteva reguli simple de forma „X cauzează Y”. Nimeni, așadar, nu poate propune un curs al vieții ideal cu probleme atent programate ca să fie benefice pentru toată lumea. Putem spune însă că pe mulți oameni, mai ales pe cei care au trecut peste mari greutăți când aveau douăzeci de ani, greutățile i-au făcut mai puternici, mai buni și chiar mai fericiți decât ar fi fost fără ele.

Eroare și înțelepciune

Mă aștept că atunci când voi avea copii nu voi fi diferit de alți părinți care ar dori să redacteze dinainte scrisul de pe fruntea acestora și să scoată toate necazurile din povestea vieții lor. Chiar dacă aș fi convins că o traumă prin care trece la vârsta de douăzeci și patru de ani o va învăța pe fiica mea o lecție importantă și o va face o persoană mai bună, m-aș gândi: Păi, de ce nu pot eu să o învăț direct toate acele lecții? Nu este vreo modalitate prin care poate să profite de beneficii fără a plăti costurile? Dar un sfat înțelept foarte răspândit în lume spune că, de fapt, cele mai importante lecții ale vieții nu pot fi predate. Marcel Proust a spus:

Nu primim înțelepciunea, trebuie să o descoperim singuri după o călătorie prin sălbăcie pe care nimeni altcineva nu o poate face pentru noi, de care nimeni nu ne poate salva, pentru că

*înțelepciunea noastră este punctul de vedere cu care sfârșim a privi lumea.*⁴⁵

Cercetări recente asupra înțelepciunii dovedesc că Proust avea dreptate. Cunoașterea vine sub două forme majore: explicită și tacită. Cunoașterea explicită înseamnă toate datele pe care le știi și le poți reda independent de context. Oriunde ai fi în lume, știi că Sofia este capitala Bulgariei. Cunoașterea explicită este predată direct la școală. Călărețul o adună și o organizează pentru a o folosi în raționalizări ulterioare. Dar înțelepciunea este bazată – după părerea lui Robert Sternberg,⁴⁶ un distins cercetător al înțelepciunii – pe „cunoaștere tacită”. Cunoașterea tacită este procedurală (este „știind cum” mai degrabă decât „știind că”), se obține fără ajutorul direct al celorlalți și este legată de țelurile pe care persoana în cauză le prețuiește. Cunoașterea tacită este la elefant. Sunt abilitățile pe care le adună elefantul, treptat, din experiența de viață. Depinde de context: nu există un set universal de reguli optime de a termina o relație romantică, de a consola un prieten sau de a rezolva o divergență morală.

Înțelepciunea, spune Sternberg, este cunoașterea tacită care îi permite unei persoane să echilibreze două seturi de lucruri. În primul rând, oamenii înțelepți sunt în stare să echilibreze nevoile lor personale cu cele ale celorlalți și cu nevoile oamenilor sau lucrurilor care se află în afara razei de interacțiune imediată (de exemplu: instituții, mediul înconjurător sau oameni care pot fi afectați mai târziu în mod negativ). Oamenii ignoranți văd totul în alb și negru – se bazează foarte tare pe mitul răului pur – și sunt puternic influențați de propriul lor interes. Înțelepții pot vedea lucrurile și din punctul de vedere al altora, pot aprecia nuanțele de gri și apoi pot alege sau indica un curs de acțiune care este benefic pentru toată lumea, pe termen lung. În al doilea rând, oamenii înțelepți sunt capabili de a echilibra trei răspunsuri la situații: adaptarea (schimbarea

sinelui în funcție de mediul înconjurător), modelarea (schimbarea mediului înconjurător) și selecția (alegerea de a se muta într-un nou mediu de viață). Această a doua echilibrare corespunde oarecum cunoscutei „rugăciuni pentru seninătate”: „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba ceea ce pot schimba și înțelepciunea de a cunoaște diferența dintre cele două.”⁴⁷ Dacă știi deja această rugăciune, atunci o știe și călărețul tău (explicit). Dacă trăiești această rugăciune, atunci și elefantul tău o știe (tacit) și ești un înțelept.

Ideile lui Sternberg indică motivul pentru care părinții nu-i pot învăța înțelepciunea în mod direct pe copiii lor. Cel mai bun lucru pe care l-ar putea face este să le ofere o varietate de experiențe de viață care îi vor ajuta să obțină cunoaștere tacită într-o varietate de domenii ale vieții. Părinții mai pot modela înțelepciunea în propriile lor vieți și îi pot încuraja cu blândețe pe copii să se gândească la situații, să privească și punctele de vedere ale celorlalți și să fie echilibrați în momentele provocatoare. Păzește-ți copiii când sunt mici, spun eu, dar dacă această protecție continuă și în timpul adolescenței și apoi după ce au împlinit de mult douăzeci de ani, s-ar putea să îți deoparte nu numai durerea, ci și înțelepciunea și dezvoltarea. Suferința îi face adesea pe oameni mai plini de compasiune, ajutându-i să obțină un echilibru între sine și ceilalți. Suferința duce de multe ori la abordarea activă (modelarea lui Sternberg), abordarea reevaluativă (adaptarea lui Sternberg) sau la schimbări de planuri ori de direcție în viață (selecția lui Sternberg). Dezvoltarea post-traumatică implică de obicei și dezvoltarea înțelepciunii.

Versiunea puternică a ipotezei greutăților poate fi adevărată, dar numai dacă adăugăm multe avertismente: pentru ca greutățile să fie benefice, trebuie să se petreacă la timpul potrivit (maturitate timpurie), oamenilor potriviți (cei care dispun de resurse sociale și psihologice care îi ridică la nivelul

provocărilor și le găsesc benefice) și într-o măsură potrivită (nu atât de sever încât să producă tulburare de stres post-traumatic). Fiecare curs al vieții este atât de imprevizibil, încât nu putem ști niciodată dacă un obstacol va fi benefic pe termen lung. Dar poate că știm destule pentru a ne permite niște redactări ale viitorului unui copil: șterge unele dintre traumele acelea timpurii, dar gândește-te de două ori sau așteaptă rezultatul cercetărilor viitoare înainte de a șterge și restul.

Bucuria virtuții

Este imposibil să duci o viață plăcută fără să trăiești rațional, nobil și corect și este imposibil să trăiești rațional, nobil și corect fără să duci o viață plăcută.

– Epicur¹

Hotărăște-te să faci bine. Fă-o la nesfârșit și vei fi plin de bucurie. Un prost este fericit până când netrebniciile lui se întorc împotriva sa. Și un om bun va suferi până când îi va fi răsplătită bunătatea.

– Buddha²

Când înțelepții și bătrânii ne sfătuiesc pe noi tinerii să fim virtuuoși, ei uneori par ca niște comis voiajori care încearcă să ne bage ceva pe gât. Literatura înțelepților din multe culturi spune: „Adunați-vă! Am un tonic care vă va face fericiți, sănătoși, bogați și înțelepți! Vă va da permisiunea să intrați în rai și vă va aduce numai bucurie aici, pe pământ! Doar fiți virtuuoși!” Oamenii tineri se pricep foarte bine să-și dea ochii peste cap și să-și închidă urechile. Interesele și dorințele lor sunt adesea opuse față de cele ale adulților și găsesc repede modalități de a-și urmări scopurile și de a intra în bucluc, lucru care adesea devine o aventură care clădește caracterul. Huck Finn fuge din casa mamei sale adoptive pentru a călători cu pluta pe Mississippi cu un sclav fugar; tânărul Buddha părăsește palatul tatălui său pentru a-și începe călătoria spirituală în

pădure; Luke Skywalker își abandonează părinții adoptivi pentru a se alătura rebeliunii galactice. Toți trei refuză siguranța și ghidarea morală oferite de adulți pentru a merge în propriile călătorii, care îi transformă în adulți și îi îmbogățesc cu un nou set de virtuți. Aceste virtuți câștigate din greu sunt admirabile pentru noi cititorii, pentru că ele relevă o profunzime și o autenticitate a caracterului pe care nu le vedem în copilul ascultător care acceptă pur și simplu virtuțile propuse de adulți.

În această nouă lumină, Benjamin Franklin este de admirat. Născut în Boston în 1706, a devenit la doisprezece ani ucenicul fratelui său mai mare James, care avea o tipografie. După multe certuri și încăierări cu fratele său, el începuse să tânjească după libertate, dar acesta nu voia să îl elibereze de contractul său de ucenicie. Așa că, la șaptesprezece ani, Ben a încălcat legea și a fugit din oraș. S-a suit pe un vapor care se îndrepta spre New York, dar negăsind de lucru acolo, și-a continuat călătoria până în Philadelphia. Acolo a găsit de lucru ca ucenic tipograf și prin îndemânare și hărnicie și-a deschis o tipografie și și-a făcut propriul ziar. A avut un succes spectaculos în afaceri (cu *Almanahul sărmanului Richard*, un compendiu de maxime și proverbe, care a fost foarte căutat în acea perioadă), în știință (el a dovedit că fulgerul este electricitate și l-a îmblânzit prin inventarea paratrăsnetului), în politică (a avut prea multe funcții pentru a le înșira pe toate aici) și în diplomatie (a convins Franța să se alătore coloniilor americane în lupta lor contra Marii Britanii, deși Franța nu avea mare lucru de câștigat de pe urma acestei acțiuni). A trăit până la vârsta de optzeci și patru de ani și s-a bucurat de fiecare moment al vieții lui. S-a mândrit cu descoperirile sale științifice și inițiativele civice, s-a lăfăit atât în dragostea și admirația Franței, cât și a Americii și chiar când a devenit bătrân i-au făcut plăcere atenția femeilor și arta flirtului.

Care era secretul său? Virtutea. Nu genul de virtute înțepată, puritană, care urăște plăcerea pe care unii oameni o

asociază cu acest cuvânt, ci o virtute mai generală, care ne duce înapoi la Grecia Antică. Cuvântul grecesc *arete* însemna excelență, virtute sau bunătate, mai ales de tip funcțional. *Arete*-ul unui cuțit este să taie bine; *arete*-ul unui ochi este să vadă bine; *arete*-ul unei persoane este să ... hm, asta este una dintre cele mai vechi întrebări din filozofie: Care este scopul, funcția sau natura adevărată a unui om, astfel încât să putem afirma că trăiește bine sau rău? Spunând că bunăstarea sau fericirea (*eudaimonia*) este „o activitate a sufletului în conformitate cu excelența sau virtutea”,³ Aristotel nu afirma că fericirea vine din a da săracilor și din a-ți suprima sexualitatea. El spunea că o viață bună este una în care îți dezvolti puterile, îți dai seama care este potențialul tău și devii ceea ce-ți stă în natură să devii. (Aristotel credea că toate lucrurile din univers au un *telos* sau scop spre care ținesc, chiar dacă el nu credea că zeii creaseră toate lucrurile existente.)

Unul dintre marile talente ale lui Franklin era capacitatea sa extraordinară de a vedea potențialul și de a-l realiza. El a văzut potențialul străzilor pavate și iluminate, pompierilor voluntari, bibliotecilor publice și a făcut tot posibilul ca acestea să apară în Philadelphia. A văzut potențialul tinerei republici americane și a jucat multe roluri în a o crea. A văzut potențialul în el însuși de a se îmbunătăți și asta a și făcut. Pe când avea douăzeci și ceva de ani, el a pornit în ceea ce a numit „un proiect curajos și arzător de a ajunge la perfecțiune morală.”⁴ El a ales câteva virtuți pe care voia să și le cultive și a încercat să trăiască în conformitate cu ele. A descoperit imediat limitările călărețului:

În timp ce eram atent să nu fac vreo greșală, eram adesea surprins de alta; obișnuința profita de neatenția mea; înclinațiile mele erau uneori mai puternice decât rațiunea. Am ajuns la concluzia că simpla convingere speculativă că era în interesul nostru de a fi virtuoși nu era suficientă pentru a

*preveni alunecarea în păcat și că obiceiurile nepotrivite trebuiau distruse, iar cele bune trebuiau însușite și stabilizate, înainte de a deveni dependenți de un comportament corect, uniform și constant.*⁵

Franklin era un psiholog intuitiv foarte bun. El și-a dat seama că numai în măsura în care dresază elefantul, călărețul poate avea succes (deși nu a folosit acești termeni), așa că a ticluit un program de dresaj. A scris o listă cu treisprezece virtuți, fiecare legată de comportamente specifice pe care el ar trebui sau nu să le aibă. (De exemplu: „Cumpătare: nu mânca până nu ‘mai poți...“; „Frugalitate: cheltuiește numai pentru a face bine celorlalți sau ție însuși“; „Castitate: nu te folosi de sex decât în scopul sănătății sau al nașterii copiilor...“) Apoi a făcut un tabel cu șapte coloane (una pentru fiecare zi a săptămânii) și treisprezece rânduri (un rând pentru fiecare virtute) și a pus câte un punct negru în căsuța virtuții pe care nu o realizase cum trebuie într-o anumită zi a săptămânii. S-a concentrat pe o virtute pe săptămână, sperând să mențină rândul acelei virtuți gol toată săptămâna, ignorându-le pe celelalte, deși le nota și pe acelea când se întâmpla să le încalce. Timp de treisprezece săptămâni a făcut tot tabelul. Apoi a repetat procesul, găsind că de fiecare dată tabelul devenea din ce în ce mai gol. Franklin a scris în autobiografia sa că deși era departe de a fi perfect: *„Eram, prin străduință, un om mai bun și mai fericit decât aș fi fost dacă nu aș fi încercat.“* El a mai spus: *„Posteritatea ar trebui să fie informată că strămoșul lor a datorat fericirea constant în viața sa acestui mic artificiu, cu binecuvântarea lui Dumnezeu, până la vârsta de 79 de ani, când a scris aceste rânduri.“*⁶

Nu putem ști dacă fără tabelul virtuților Franklin ar fi fost mai puțin fericit sau plin de succes, dar putem căuta alte dovezi pentru a testa principala lui afirmație psihologică. Această afirmație, pe care o voi numi *ipoteza virtuții*, este făcută și

de Epicur și Buddha în epigrafele care deschid acest capitol: cultivarea virtuții te va face fericit. Există multe motive pentru a te îndoi de ipoteza virtuții. Însuși Franklin a recunoscut că nu a reușit deloc să-și cultive virtutea umilinței, dar a avut parte de multe câștiguri sociale prin învățarea mimării ei. Poate că ipoteza virtuții se va dovedi adevărată numai într-un mod cinic, machiavelic: cultivarea *aparenței* virtuții îți va aduce mult succes și deci te va face fericit, indiferent de caracterul tău adevărat.

Virtuțile celor din Antichitate

Ideile au istoric, ideile au încărcătură. Când noi vesticii ne gândim la moralitate, folosim concepte care sunt vechi de mii de ani, dar care s-au dezvoltat într-o anumită direcție în ultimii două sute de ani. Nu ne dăm seama că abordarea noastră asupra moralității este ciudată din perspectiva altor culturi sau că este bazată pe un anumit set de supoziții psihologice – un set care acum pare a fi greșit.

Fiecare cultură este preocupată de dezvoltarea morală a copiilor săi și în fiecare cultură care ne-a lăsat mai mult de câteva pagini scrise găsim texte care ne relevă abordările sale asupra moralității. Regulile specifice și interdicțiile variază destul de mult, dar ideile generale au multe lucruri în comun. Cele mai multe dintre ele au scris despre virtuțile care trebuie cultivate și multe dintre acestea au fost și încă sunt prețuite⁷ (de exemplu: onestitate, dreptate, curaj, moderație și respect pentru autoritate). Majoritatea abordărilor au indicat multe acțiuni specifice care erau bune și rele în relație cu acele virtuți în particular. Aproape toate erau practice, încercând din greu să inspire virtuți de pe urma cărora ar beneficia persoana care și le cultivă.

Una dintre cele mai vechi lucrări cu instrucțiuni morale directe este *Înțelepciunea lui Amenemope*, un text egiptean care se crede că a fost scris în jurul anului 1300 î.e.n. Lucrarea începe

prin a se descrie ca fiind „instrucțiuni despre viață” și „ghid pentru bunăstare”, promițând că cine va lega aceste lecții de inimă sa va „descoperi... o casă a bogățiilor vieții, și trupul său va înflori pe pământ”. Amenemope oferă mai apoi treizeci de capitole pline cu sfaturi despre cum să tratezi oamenii, cum să dezvolti auto-înfrânarea, și cum să găsești succes și mulțumire în cadrul acestui proces. De exemplu, după ce îndeamnă oamenii în mod repetat să fie cinstiți, mai ales în ceea ce privește respectarea limitelor pământului celorlalți fermieri, textul spune așa:

*Ară-ți moșia și vei găsi ceea ce ai nevoie,
Vei primi pâine de la pământul tău treierat.
E mai bun un obroc dat de la Domnul
Decât cinci mii proveniți din nelegiuiri...
Mai bună este o pâine cu o inimă fericită
Decât bogăția frustrată.⁸*

Dacă ultimul vers îți sună cunoscut, este datorită faptului că Proverbele biblice au împrumutat multe de la Amenemope. De exemplu: „*Mai bine puțin întru frica lui Dumnezeu, decât visterie mare și tulburare multă.*” (Proverbe, 15:16)

O altă trăsătură comună este că aceste texte antice se bazează mai mult pe maxime și modele, decât pe dovezi și logică. Maximele sunt formulate atent pentru a produce un val de introspecție și aprobare. Modelele sunt prezentate pentru a provoca admirație și evlavie. Când instrucțiunile morale declanșează emoții, ele se adresează atât elefantului, cât și călărețului. Înțelepciunea lui Confucius și a lui Buddha, de exemplu, ne parvin sub forma unor liste de aforisme atât de pertinente și evocative, încât oamenii le citesc și în ziua de azi de plăcere și pentru ghidare, se referă la ele ca fiind „legi universale ale vieții”⁹ și scriu cărți despre validitatea lor științifică.

O a treia trăsătură a multor texte antice este că ele accentuează practica și obișnuința, și nu cunoașterea reală. Confucius a comparat dezvoltarea morală cu învățarea

muzicii:¹⁰ ambele necesită studiul unor texte, observarea unor modele omenești și mulți ani de practică pentru a dezvolta „virtuozitatea”. Aristotel a folosit o metaforă asemănătoare:

*Oamenii devin constructori clădind case, ajung cântăreți la harpă cântând la harpă. În mod similar, învățăm dreptatea prin practicarea acțiunilor drepte, auto-controlul exersând controlul de sine și curajul realizând acte de curaj.*¹¹

Buddha a oferit adeptilor săi „Calea nobilă cu opt cărări,” un set de activități care, prin practică, va crea o persoană etică (prin vorba dreaptă, acțiunea dreaptă și traiul drept) și o persoană disciplinată mintal (prin efortul drept, atenția dreaptă și concentrarea dreaptă).

În toate aceste feluri, anticii dezvăluie o înțelegere cu adevarat sofisticată a psihologiei morale, similară cu cea a lui Franklin. Toți știau că virtutea își are sălașul în elefantul bine dresat. Toți știau că dresajul trebuie făcut zilnic și repetat foarte mult. Călărețul trebuie să ia parte la dresaj, dar dacă educația morală oferă numai cunoaștere *explicită* (fapte pe care călărețul le poate numi), atunci nu va avea nici un efect asupra elefantului, și unul infim asupra comportamentului. Educația morală trebuie să furnizeze cunoaștere *tacită* – aptitudini de percepție socială și emoție socială atât de fin reglate, că persoana *simte* lucrurile corecte în fiecare situație în parte, *știe* lucrurile pe care trebuie să le facă și apoi *dorește* să le facă. Pentru antici, moralitatea era un fel de înțelepciune practică.

Cum s-a rătăcit Occidentul

Abordarea vesticilor asupra moralității a început cu dreptul, concentrată pe virtuți, ca în alte culturi antice. Vechiul Testament, Noul Testament, Homer, Esop, cu toții arată că civilizațiile noastre se bazează pe proverbe, maxime, fabule și

modele umane pentru a ilustra și preda virtuțile. *Republica* lui Platon și *Etica nicomahică* a lui Aristotel, două dintre cele mai minunate lucrări ale filozofiei grecești, sunt în esență tratate despre virtuți și despre cultivarea acestora. Chiar și epicurienii, care credeau că plăcerea este scopul vieții, susțineau că oamenii au nevoie de virtuți pentru a cultiva plăcerea.

Și totuși, în aceste triumfuri timpurii ale filozofiei grecești existau semintele eșecului de mai târziu. Mai întâi, mintea grecească, ce ne-a dat curiozitatea morală, ne-a dat și curiozitatea științifică, al cărei scop este să descopere seturile de legi care explică o varietate de lucruri și evenimente din lume. Știința prețuiește cumpătarea, dar teoriile virtuții, cu listele lor interminabile, nu au fost niciodată prea cumpătate. Cât de satisfăcător ar fi pentru mintea științifică să existe o singură virtute, un singur principiu sau regulă din care să derive toate celelalte? În al doilea rând, admirația filozofică extrem de răspândită a rațiunii i-a incomodat pe mulți filozofi prin identificarea virtuții în obișnuințe și sentimente. Deși Platon a localizat cea mai mare parte a virtuții în rațiunea călărețului (în capitolul 1), chiar și el a trebuit să recunoască faptul că aceasta necesită pasiunile potrivite, așa că a inventat acea metaforă complicată în care unul dintre cei doi cai are ceva virtute, iar celălalt nu are deloc. Pentru Platon și mulți gânditori ulteriori, rațiunea era un dar de la zei, o armă cu care ne controlăm dorințele animalice nestăvilite. Rațiunea trebuia să fie stăpână pe situație.

Aceste două seminte – căutarea cumpătărilor și venerația rațiunii – au zăcut adormite în secolele de după căderea Romei, dar apoi au îmbobocit și înflorit în Iluminismul european din secolul al XVII-lea. Cum progresul în tehnologie și comerț a început să creeze o lume nouă, unii oameni au început să caute aranjamente politice și sociale justificabile din punct de vedere rațional. Filozoful francez René Descartes, la începutul acestei perioade, era mulțumit să bazeze sistemul etic pe bunăvoința

lui Dumnezeu, dar gânditorii de mai târziu au căutat o fundație pentru etică care nu depindea de revelația divină sau de condiționarea lui Dumnezeu. Era ca și cum cineva oferise un premiu, ca acele premii care i-au tentat pe aviatorii pionieri să se avânte în călătorii periculoase: zece mii de lire sterline pentru primul filozof ce inventa o singură regulă morală care să fie aplicată prin puterea rațiunii și care să poată separa indubitabil binele de rău.

Dacă ar fi existat un asemenea premiu, el i-ar fi revenit filozofului german Immanuel Kant.¹² Ca și Platon, el credea că ființele umane au o natură duală: o parte animală și o parte rațională. Partea animală din noi urmează legile naturii, după cum le urmează o piatră prăvălindu-se sau un leu omorându-și prada. Nu există moralitate în natură, ci numai cauzalitate. Dar partea noastră rațională, a spus Kant, poate urma un set de reguli complet diferite: poate respecta reguli de comportament, așa că oamenii (dar nu și leii) pot fi judecați moral pentru gradul în care respectă regulile potrivite. Care ar putea fi aceste reguli? Aici Kant a inventat cel mai inteligent truc din filozofia morală. El a spus că pentru ca regulile morale să fie legi, ele trebuie să fie universal valabile. Dacă gravitatea ar fi funcționat diferit pentru bărbați și pentru femei, sau pentru italieni și egipteni, nu am putea-o numi lege. Dar, mai degrabă, în loc să caute reguli cu care toată lumea ar fi de acord (o sarcină dificilă, capabilă de a produce numai câteva generalități banale), Kant a întors problema pe dos și a spus că oamenii ar trebui să se gândească dacă regulile care le ghidează propriile lor acțiuni ar putea fi *propuse* rațional drept legi universale. Dacă ai de gând să îți încalci o promisiune care a devenit stânjenitoare, ai putea propune cu adevărat să devină lege universală încălcarea unei promisiuni din momentul în care aceasta a devenit stânjenitoare? A sprijini o astfel de lege înseamnă a răpi valoarea oricărei promisiuni făcute vreodată. Nici nu ai putea să dorești ca oamenii să înșele, să mintă, să fure sau să priveze

în orice alt mod alți oameni de drepturile și proprietatea lor, pentru că astfel de rele te-ar bântui neîncetat după aceea. Acest test simplu, pe care Kant l-a numit „imperativul categoric“, a fost foarte puternic. A făcut din etică o ramură a logicii aplicate, dându-i astfel genul de siguranță pe care etica seculară, fără recurs la o carte sacră, a găsit-o mereu înșelătoare.

În deceniile următoare, filozoful englez Jeremy Bentham l-a provocat pe Kant pentru premiu (ipotetic). Când Bentham a devenit avocat, în 1767, a fost consternat de complexitățile și ineficiența legilor engleze. El a pornit, cu un curaj tipic iluminiștilor, să reconceapă întregul sistem legal și legislativ, afirmând scopuri clare și apoi propunând cele mai raționale mijloace de a le atinge. Scopul absolut al întregii legislații, a concluzionat el, este binele oamenilor; și cu cât există mai mult bine, cu atât este mai avantajos. Bentham a fost părintele utilitarismului, doctrina care spune că, în luarea tuturor deciziilor (legale sau personale), scopul nostru ar trebui să fie obținerea beneficiului total maxim (utilitatea), fără a prea mare grijă pentru cine obține acest beneficiu.¹³

Disputa dintre Kant și Bentham a continuat până în zilele noastre. Urmașii lui Kant (cunoscuți drept „deontologiști“ de la cuvântul grecesc *deon* = obligație) încearcă să elaboreze sarcinile și obligațiile pe care oamenii etici trebuie să le respecte, chiar și atunci când acțiunile lor duc la rezultate rele (de exemplu, nu trebuie să ucizi niciodată o persoană nevinovată, chiar dacă făcând acest lucru vei salva o sută de vieți). Urmașii lui Bentham (cunoscuți drept consecinționiști) încearcă să găsească regulile și politicile care produc cel mai mare bine, chiar atunci când realizarea acestuia violează alte principii etice (ucide acel suflet nevinovat pentru a-i salva pe ceilalți o sută, spun ei, doar dacă nu dă un exemplu prost care duce la probleme ulterioare).

În ciuda multor diferențe dintre cele două tabere, ele sunt în acord în privința anumitor lucruri importante. Ambele cred

în cumpătare: deciziile ar trebui să fie bazate în cele din urmă pe un singur principiu, fie că este imperativul categoric, fie maximizarea utilității. Ambele insistă că numai călărețul poate lua astfel de decizii, pentru că deciziile morale necesită raționalizare logică și uneori chiar calcule matematice. Nici una nu se încrede în intuiții și instincte, pe care ele le văd ca obstacole în calea rațiunii. Și ambele preferă abstractul în defavoarea particularului: nu ai nevoie de o descriere bogată a oamenilor implicați sau a credințelor lor și a tradițiilor culturale. Ai nevoie doar de câteva date concrete, plus o listă cu plăcerile și neplăcerile lor aranjate în ordine descrescătoare (dacă ești utilitarist). Nu contează țara sau era istorică în care te afli, nu contează că oamenii implicați sunt prietenii tăi, dușmani sau niște necunoscuți. Legea morală, ca și legea fizicii, funcționează în același fel, pentru toți oamenii, mereu.

Aceste două abordări filozofice au contribuit enorm la teoria și practica legală și politică, ajutând la crearea unor societăți care respectă drepturile individuale (Kant), în timp ce lucrează eficient pentru binele oamenilor (Bentham). Dar aceste idei au pătruns în cultura occidentală în mod general, unde au avut consecințe neintenționate. Filozoful Edmund Pincoffs¹⁴ a susținut că deontologiștii și consecinționiștii au lucrat împreună pentru a-i convinge pe vesticii secolului XX că moralitatea este studiul dilemelor și dubiilor morale. În timp ce grecii s-au concentrat pe *caracterul* unei persoane și au întrebat ce fel de individ ar trebui să încerce să devină fiecare, etica modernă s-a concentrat pe *acțiuni*, întrebând când o anumită acțiune este corectă sau nu. Filozofii se luptă cu dileme ale vieții și ale morții: ucide unul ca să salvezi cinci? Oare să permiți folosirea fetoșilor avortați pentru cercetări asupra celulelor stem? Oare să înlături tubul intravenos de la o femeie care a fost în comă timp de cincisprezece ani? Cei care nu sunt filozofi se luptă cu dileme mai mici: să-mi plătesc taxele când ceilalți înșală? Să înapoiez un portofel plin cu bani

care pare să aparțină unui traficant de droguri? Să-i spun soției despre o nevinovată aventură?

Această întoarcere de la o etică a caracterului la o etică a dubiului a îndepărtat educația morală de virtuți și a îndreptat-o către raționalizarea morală. Dacă moralitatea este despre dileme, atunci educația morală este antrenament în rezolvarea problemelor. Copiii trebuie să fie învățați cum să se gândească la problemele morale, mai ales cum să-și depășească egoismul natural și să ia în calcul nevoile altora. Pe măsură ce SUA a devenit mai diversă din punct de vedere etnic în anii 1970 și 1980 și s-a pronunțat împotriva metodelor de educație autoritare, ideea predării unor fapte morale și a unor valori specifice s-a demodat. În locul acesteia, moștenirea raționalistă a eticii dubiului ne-a dat profesori și părinți care au sprijinit entuziasmați această nouă metodă, citând dintr-o carte recentă despre creșterea copiilor: „Abordarea mea nu îi învață pe copii ce să facă și ce să nu facă și de ce, mai degrabă îi învață cum să gândească astfel încât să decidă ei singuri ce să facă și ce să nu facă și de ce.”¹⁵

Cred că această mutare de la caracter la dubiu a fost o greșeală imensă din două motive. În primul rând, slăbește moralitatea și îi limitează raza de acțiune. Acolo unde anticii vedeau virtutea și caracterul în acțiune în orice făcea o persoană, concepția noastră modernă limitează moralitatea la un set de situații care se pot întâmpla fiecărei persoane de câteva ori pe săptămână în mod aleatoriu: schimburi între interesul propriu și interesele altora. În concepția noastră modernă firavă și limitată, o persoană morală este o persoană care donează la organizații de caritate, îi ajută pe alții, respectă regulile și, în general, nu-și pune interesele proprii cu mult în fața altora. Majoritatea activităților și a deciziilor din viață sunt astfel izolate de grija morală. Când moralitatea este redusă la antonimul propriului interes însă, ipoteza virtuții devine paradoxală: în termeni moderni, ea spune că a acționa împotriva propriului tău interes reprezintă propriul tău interes.

Este greu să îi convingi pe oameni că acest lucru e adevărat, și nu se poate să fie valabil în toate cazurile. În timpul vieții sale, Benjamin Franklin a avut o sarcină mult mai ușoară când a elogiat ipoteza virtuții. Ca și anticii, el a avut o noțiune mai bogată, mai consistentă despre virtuți, ca fiind o grădină de calități desăvârșite pe care o persoană le cultivă pentru a deveni mai eficientă și mai atrăgătoare pentru alții. Văzută în acest fel, virtutea este, evident, propria sa recompensă. Exemplul lui Franklin a pus implicit această întrebare contemporanilor și urmașilor săi: Ești dispus să muncești acum pentru propria ta bunăstare din viitor sau ești atât de leneș și limitat încât nu vei face acest efort?

A doua problemă cu schimbarea raționalizării morale este că se bazează pe o psihologie greșită. Multe eforturi de educare morală din anii 1970 îl iau pe călăreț de pe elefant și îl învață cum să rezolve singur problemele. Prin ore și ore de studii de caz și discuții la cursuri despre dilemele morale și prin filme educaționale despre oameni care sunt puși în fața unor dileme și care fac alegerea corectă, copilul învață cum (și nu ce) să gândească. Apoi, cursul ia sfârșit, călărețul se suie înapoi pe elefant și nimic nu se schimbă în pauză. Încercând să-i faci pe copii să se comporte etic prin a-i învăța rațiunea este ca și cum am încerca să facem un câine fericit mișcându-i coada. Va înțelege cauzalitatea invers.

În primul an al masteratului meu la Universitatea Pennsylvania am descoperit slăbiciunea raționalizării morale la mine. Am citit o carte minunată – se numea *Practical Ethics* – scrisă de filozoful de la Universitatea Princeton, Peter Singer¹⁶. Singer, un consecinționist uman, ne arată cum să aplicăm o grijă constantă față de bunăstarea și suferința altora pentru a rezolva multe probleme din viața de zi cu zi. Abordarea lui Singer asupra eticii uciderii animalelor mi-a schimbat pentru totdeauna gândirea despre preferințele mele alimentare. Singer propune și justifică unele principii călăuzitoare: mai întâi, este

greșit să cauzezi durere și suferință oricărei ființe sensibile, așa că practicile din ziua de azi de creștere a animalelor la fermă nu sunt etice. În al doilea rând, este greșit să iei viața unei creaturi sensibile care are un anume simț al identității și atașamente, așa că uciderea animalelor cu creierul mare și vieți sociale foarte dezvoltate (cum ar fi alte primat și majoritatea celorlalte mamifere) este greșită, chiar dacă ar fi crescute într-un mediu plăcut și ar fi ucise fără durere. Argumentele clare și convingătoare ale lui Singer m-au convins pe loc și din acea zi m-am opus moral oricărei forme de fermă gen fabrică. M-am opus din punct de vedere moral, dar nu și comportamental. Iubesc gustul cărnii, și singurul lucru care s-a schimbat în primele șase luni după ce l-am citit pe Singer a fost că m-am gândit la ipocrizia mea de fiecare dată când am comandat un hamburger.

Dar mai apoi, în al doilea an de masterat, am început să studiez emoția dezgustului și am lucrat cu Paul Rozin, una dintre autoritățile eminente în psihologia mâncării. Rozin și cu mine am încercat să găsim videoclipuri pentru a provoca dezgustul în experimentele pe care le plănuisem, și ne-am întâlnit într-o dimineață cu un asistent de cercetare care ne-a arătat câteva filmulețe pe care le găsisese. Unul dintre ele se numea *Fetele morții*, o compilație de clipuri adevărate sau truate cu oameni care erau uciși. (Aceste scene erau atât de tulburătoare, încât nici nu le puteam folosi din punct de vedere etic.) Alături de execuțiile și sinuciderile înregistrate, era o secvență lungă filmată într-un abator. Am urmărit cu oroare cum vacile, mișcându-se de-a lungul unei bande rulante plină de sânge erau măcelărite, agățate și secționate. După ce am văzut filmul, Rozin și cu mine ne-am dus să luăm prânzul și să vorbim despre proiect. Amândoi am comandat mâncare vegetariană. Multe zile după vizionare mi se făcea rău dacă vedeam carne roșie. Sentimentele mele viscereale se potriveau acum cu toate convingerile pe care mi le insuflase Singer. Acum,

elefantul era de acord cu călărețul și am devenit vegetarian. Pentru trei săptămâni. Treptat, pe măsură ce dezgustul dispărea, peștele și puiul și-au făcut iar apariția în dieta mea. Apoi a intrat și carnea roșie, deși, chiar și acum, optsprezece ani mai târziu, tot mânânc mai puțină carne roșie și aleg cărnuri care nu au fost produse în ferme gen fabrică, atunci când este posibil.

Acea experiență m-a învățat o lecție importantă. Eu consider că sunt o persoană destul de rațională. Am găsit argumentele lui Singer convingătoare. Dar, pentru a parafraza lamentarea Medeei (din capitolul 1): am văzut calea cea bună și am aprobat-o, dar am urmat calea greșită, până când s-a ivit o emoție care să mă împingă cu forță spre calea corectă.

Virtuțile psihologiei pozitive

Plângerea că am pierdut calea cea bună este probabil auzită în fiecare țară și eră la un moment dat, dar a fost foarte zgomotoasă, în special în Statele Unite, începând cu tulburările sociale din anii '60, în timpul, căderii economice, și al creșterii criminalității din anii '70. Conservatorii politici, mai ales cei cu convingeri religioase ferme, au adoptat abordarea „fără valori“ a educației morale și scopul „împuternicirii“ copiilor de a gândi pentru ei înșiși, în loc să-i învețe fapte și valori la care să mediteze. În anii '80, acești conservatori au provocat instituția învățământului prin insistarea asupra programelor de educare a caracterului în școli și prin școlarizarea copiilor acasă.

De asemenea, în anii '80, câțiva filozofi au ajutat la revigorarea teoriilor virtuții. Cel mai notabil este Alasdair MacIntyre, care a argumentat în *After Virtue*,¹⁷ că proiectul iluminist de a crea o moralitate universală și lipsită de context era de la bun început destinată pieirii. Culturile care au împărtășit valori și tradiții bogate generează invariabil un cadru în care oamenii se pot prețui și se pot evalua unii pe alții. Se

poate vorbi cu ușurință despre virtuțile unui preot, ale unui soldat, ale unei mame sau ale unui comerciant în contextul secolului al patrulea î.e.n. în Atena. Înlătură însă orice context și identitate și nu prea mai rămâne nimic consistent. Cât de multe poți spune despre un homo sapiens generalizat, fără sex, vârstă, ocupație sau cultură, plutind în spațiu? Necesitatea modernă ca etica să ignore particularitatea este ceea ce ne-a dat moralitatea noastră slăbită – aplicabilă oriunde, dar nedeterminând nimic. MacIntyre spune că pierderea limbajului virtuții, împământenit în tradiții specifice, face dificil pentru noi să găsim un înțeles, o coerență sau un scop în viață.¹⁸

În ultimii câțiva ani, s-a implicat chiar și psihologia. În 1998, Martin Seligman a fondat psihologia pozitivă când a afirmat că acest domeniu și-a pierdut direcția. Psihologia a devenit obsedată de patologie și de latura întunecată a naturii umane și oarbă la tot ce este bun și nobil în oameni. Seligman a notat că psihologii au creat un manual enorm cunoscut sub numele de MDS (*Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale*) pentru a diagnostica orice boală mintală, defect de caracter sau comportament enervant, dar psihologia nu dispune de un limbaj care să vorbească de reușitele sănătății umane, ale talentelor sau posibilităților. Când Seligman a lansat psihologia pozitivă, unul dintre scopurile sale era de a crea un manual de diagnosticare a calităților și a virtuților. El și un alt psiholog, Chris Peterson de la Universitatea Michigan, au pornit să alcătuiască o listă cu calități și virtuți care poate fi valabilă pentru orice cultură omenească. Eu m-am împotrivit și le-am spus că lista nu trebuie să fie valabilă pentru toate culturile pentru a fi folosită, așa că i-am sfătuit să se concentreze pe societățile industriale la scară largă. Câțiva antropologi le-au spus că o listă universală *nu* ar putea fi creată niciodată. Din fericire însă, ei au perseverat.

Ca prim pas, Peterson și Seligman au luat în considerare orice listă de virtuți pe care au găsit-o, de la cărțile sfinte ale fiecărei religii principale, până la jurământul cercetașilor („de

încredere, loial, de ajutor, prietenos“). Au alcătuit tabele uriase cu virtuți și au încercat să vadă care erau comune în toate listele. Deși nici o virtute anume nu era trecută pe toate listele, șase mari virtuți sau familii de virtuți corelate au apărut, totuși, pe fiecare înțelepciune, curaj, umanitate, dreptate, cum-pătare și transcendență (capacitatea de a crea o relație cu ceva mai mare decât sinele). Aceste virtuți sunt foarte răspândite pentru că sunt abstracte: există multe feluri de a fi înțelept, curajos, uman și este imposibil să găsești o cultură care să respingă toate formele oricăreia dintre aceste virtuți. (Putem să ne imaginăm o cultură în care părinții speră ca urmașii lor să ajungă proști, lași și cruzi?) Dar adevărata valoare a listei de șase este că servește ca un cadru organizatoric pentru *trăsături pozitive specifice de caracter*. Peterson și Seligman definesc trăsăturile pozitive de caracter ca fiind modalități specifice de a demonstra, practica și cultiva virtuțile. Există câteva căi către fiecare virtute. Oamenii, la fel ca și culturile, variază din punctul de vedere al gradului cu care prețuiesc fiecare cale spre o virtute. Aceasta este adevărata putere a clasificării: ea indică modalități specifice de evoluție către scopuri general apreciate, fără să insiste că un anumit drum este obligatoriu pentru toți oamenii mereu. Clasificarea este o unealtă și pentru diagnosticarea diverselor calități ale oamenilor și pentru a-i ajuta să găsească modalități de a cultiva excelența.

Peterson și Seligman sugerează că ar exista douăzeci și patru de trăsături de caracter pozitive, fiecare ducând la una dintre cele șase virtuți de nivel superior.¹⁹ Te poți diagnostica uitându-te pe lista de mai jos sau participând la un test de evaluare a trăsăturilor pozitive pe care l-am menționat în capitolul 5 (la www.authentic happiness.org).

1. Înțelepciune:

- Curiozitate
- Iubirea de învățatură

- Judecată
 - Ingeniozitate
 - Inteligență emoțională
 - Perspectivă
2. Curaj:
- Vitejie
 - Perseverență
 - Integritate
3. Umanitate:
- Bunătate
 - Iubire
4. Dreptate:
- Cetățenie
 - Cinste
 - Leadership
5. Cumpătate:
- Autocontrol
 - Chibzuială
 - Prudență
 - Modestie
6. Transcendență:
- Aprecierea frumuseții și a virtuții
 - Recunoștință
 - Speranță
 - Spiritualitate
 - Iertare
 - Umor
 - Ardoare

Probabil că nu ai probleme cu lista familiilor celor șase virtuți, dar este posibil să ai ceva de obiectat la lista cu cele douăzeci și patru de calități. De ce este umorul un mijloc spre transcendență? De ce este leadershipul pe listă, dar nu și virtuțile adeptilor și ale subordonaților tăi – simțul datoriei, respectul, ascultarea? Te rog, hai contrazice-i. Geniul clasificării

lui Peterson și a lui Seligman este să mențină conversația și dezbaterea vie, să propună o listă specifică de virtuți și calități și apoi să permită comunităților științifice și terapeutice să se ocupe de detalii. La fel cum MDS este revizuit meticulos la fiecare zece sau cincisprezece ani, clasificarea calităților și a virtuților (cunoscută colocvial sub numele de „non-MDS”) sigur va fi revizuită și îmbunătățită în câțiva ani. Îndrăznind să fie preciși, îndrăznind să greșească, Peterson și Seligman au dat dovadă de creativitate, curaj, leadership și speranță.

Această clasificare a generat deja cercetări entuziaste și idei eliberatoare. Iată și ideea mea favorită: muncește spre îmbunătățirea calităților tale, nu a slăbiciunilor. Câte dintre hotărârile de Anul Nou au fost să îți îndrepti o slăbiciune? Și pe câte dintre aceste hotărâri le-ai luat câțiva ani consecutivi? Este greu să schimbi orice aspect al personalității tale prin pura putere a voinței, și dacă alegi să îți îndrepti un defect, probabil că nu-ți va plăcea acest proces. Dacă nu găsești plăcere sau recompensare pe drum, atunci – doar dacă nu ai voința lui Benjamin Franklin – vei renunța curând. Dar nu trebuie să fii bun la toate. Viața îți oferă multe șanse de a folosi o unealtă în locul alteia, și adesea îți poți utiliza o calitate pentru a ocoli un defect.

La cursul de psihologie pozitivă pe care-l predau la Universitatea din Virginia, proiectul final este să te transformi într-o persoană mai bună, folosindu-te de toate uneltele psihologiei și apoi să dovedești că ai realizat acest lucru. Cam jumătate dintre studenții din fiecare an reușesc și, de obicei, cei care au cel mai mare succes fie au folosit terapie cognitivă comportamentală pe ei înșiși (chiar funcționează!!!), fie s-au folosit de o calitate de-a lor, fie amândouă. De exemplu, o studentă se plângea de incapacitatea ei de a ierta. Viața sa mentală era dominată de reflecții asupra felurilor în care cei apropiați ei au rănit-o. Pentru proiect, ea s-a folosit de calitatea ei de a iubi:

de fiecare dată când se surprindea gândindu-se la victimizarea proprie, se gândea imediat la o amintire pozitivă despre persoana în cauză, lucru care declanșa un val de afecțiune. Fiecare val îi tăia furia și o elibera, temporar, de la reflectare. Cu timpul, acest proces mental care la început cerea efort a devenit o obișnuință și ea a devenit mai iertătoare (după cum a demonstrat cu o analiză a raporturilor pe care le-a făcut în fiecare zi pentru a-și monitoriza progresul). Călărețul a dresat elefantul cu răsplată la fiecare pas.

Un alt proiect excepțional a fost realizat de o femeie care tocmai suferise o operație pe creier din cauza cancerului. La vârsta de douăzeci și unu de ani, Julia avea mai puțin de cincizeci la sută șanse de supraviețuire. Pentru a-și înfrunța temerile, ea și-a cultivat una dintre calitățile sale – ardoarea. A făcut liste cu toate activitățile care se petreceau la universitate și cu toate traseele și parcurile din munții Blue Ridge din apropiere. Ea a împărțit aceste liste cu restul clasei, și-a luat timp liber de la facultate pentru a se duce pe traseele montane și a invitat prieteni și colegi de clasă să i se alăture. Oamenii spun adesea că greutățile îi fac să trăiască fiecare zi din plin și când Julia a făcut un efort conștient de a-și cultiva calitatea naturală a entuziasmului, chiar a reușit. (Încă este plină de vervă doi ani mai târziu.)

Virtutea pare să ceară mult efort și adesea chiar așa este. Dar când virtuțile sunt reconceptualizate ca puncte forte, fiecare putând fi obținută prin punerea în practică a câtorva calități, și când practica acestor calități este adesea recompensatoare intrinsec, deodată munca pare a fi mai mult fluxul lui Csikszentmihalyi decât trudă. Munca este ceva ce – ca și descrierea lui Seligman a gratificării în capitolul 5 – te implică total, își trage seva din calitățile tale și îți permite să uiți de tine și să te scufunzi în ceea ce faci. Franklin ar fi foarte mulțumit: ipoteza virtuții este în bine, sănătoasă, perfect încadrată în psihologia pozitivă.

Întrebări dificile, răspunsuri ușoare

Virtutea poate fi propria ei recompensă, dar asta este evident pentru virtuțile pe care le consideri recompensatoare. În cazul în care calitățile tale includ curiozitatea și dragostea de învățătură, atunci te vei simți bine cultivându-ți înțelepciunea prin călătorii, vizite la muzee sau participarea la conferințe publice. În cazul în care calitățile tale includ recunoștința și aprecierea frumuseții, atunci sentimentele de transcendență pe care le ai când contemplezi Marele Canion îți vor face plăcere. Dar ar fi naiv să crezi că te simți mereu bine dacă faci lucrul care trebuie. Adevăratul test al ipotezei virtuții este să vezi dacă este adevărată, chiar și în cazul înțelegerii noastre moderne limitate că moralitatea înseamnă altruism. Uită toate lucrurile pe care le știi despre dezvoltare și excelență. Este adevărat că a acționa împotriva propriului meu interes pentru binele altora, chiar și atunci când nu vreau, tot este bine pentru mine? Înțelepții și moralistii au răspuns mereu cu un da categoric, dar provocarea pentru știință este să spună limpede: Când este adevărat și de ce?

Religia și știința încep fiecare cu un răspuns ușor și nesatisfăcător, dar apoi avansează spre explicații mai subtile și mai interesante. Pentru înțelepții religiei, drumul ușor este să invoce reciprocitatea divină în viața de dincolo. Fă bine pentru că Dumnezeu îi va pedepsi pe cei răi și îi va recompensa pe cei virtuoși. Pentru creștini există sfântul Petru care stă la porțile Raiului. Hindușii au mecanismele impersonale ale karmei: universul te va răsplăti în următoarea viață cu o naștere în cercuri mai înalte sau mai joase, bazată pe virtuțile din viața prezentă.

Nu sunt în măsură să spun dacă Dumnezeu, raiul, sau viața de dincolo există, dar ca psiholog pot să afirm că, de fapt, convingerea în justiția post-mortem trădează două semne de gândire morală primitivă. În 1920, marele psiholog al dezvoltării

Jean Piaget²⁰ s-a așezat în genunchi pentru a se juca cu mingea împreună cu copiii și, în acest proces, a descoperit cum se dezvoltă moralitatea. El a descoperit că, pe măsură ce copiii dezvoltă o înțelegere din ce în ce mai sofisticată a ceea ce este bine și rău, trec printr-o fază în care multe reguli devin într-un fel sacre și de neschimbat. În timpul acestei faze, copiii cred în „dreptatea permanentă” – care provine dintr-un act în sine. În această fază, ei sunt convinși că dacă încalcă regulile, chiar și în mod accidental, ceva rău li se va întâmpla, chiar dacă nimeni nu știe despre abaterea lor. Dreptatea permanentă se manifestă și la adulți, mai ales când este vorba de explicarea unei boli sau a unui mare nenoroc. Un studiu²¹ asupra convingerilor despre cauzele bolilor în multe culturi arată că trei dintre cele mai comune explicații sunt biomedicale (care se referă la cauzele fizice ale bolii), interpersonale (boala este cauzată de vrăjitorie, legată de invidie și conflict) și morale (boala este cauzată de acțiunile proprii din trecut, în special încălcări ale tabuurilor alimentației și sexuale). Majoritatea occidentalilor aleg bucuroși explicația biomedicală și le dezaprobă pe celelalte două, și totuși, când îi lovește boala și vesticii se întreabă „de ce eu?”. Unul dintre locurile unde caută adesea răspunsuri este tot în abaterile lor trecute. Convingerea că Dumnezeu sau soarta va oferi recompense și pedepse pentru un comportament bun sau rău pare a fi o extensie cosmică a convingerii noastre din copilărie în dreptatea permanentă, care este ea însăși o parte din obsesia pentru reciprocitate (capitolul 3).

A doua problemă cu justiția post-mortem este că se bazează pe mitul răului pur (capitolul 4)²². Fiecare dintre noi poate împărtși lumea cu ușurință în bine și rău, dar presupunem că Dumnezeu nu suferă de multele prejudecăți și de motivațiile machiavelice de care suferim noi. Motivațiile morale (justiție, onoare, loialitate, patriotism) intră în componența majorității actelor de violență, inclusiv terorismul și războiul. Majoritatea oamenilor cred că

acțiunile lor sunt justificabile din punct de vedere moral. Câteva modele de perfecțiune ale răului se disting drept candidate pentru iad, dar aproape tot restul lumii va ajunge în purgatoriu. Nu se poate să îl transformi pe Dumnezeu în Moș Crăciun, un contabil moral care ține evidența la șase miliarde de clienți, pentru că majoritatea vieților nu pot fi amplasate definitiv în coloana pentru obraznic sau cuminte.

Abordarea științifică a acestei întrebări începe, de asemenea, cu un răspuns superficial și nesatisfăcător: virtutea este bună pentru genele tale în anumite condiții. Odată ce „supraviețuirea celui mai puternic“ a ajuns să însemne „supraviețuirea celei mai puternice gene“, a devenit ușor să vezi că acestea vor motiva comportamente de bunătate și cooperare în două cazuri: când cei care posedau o copie a acestor gene profitau de pe urma situației (adică rudele) sau când purtătorii genelor beneficiau direct, fiind capabili să culeagă surplusul jocurilor de sumă non-zero folosind strategia dinte pentru dinte. Aceste două procese – altruism pentru rude și altruism reciproc – explică într-adevăr aproape orice faptă de altruism printre animalele ne-umane și multe dintre cele umane. Acest răspuns este nesatisfăcător însă pentru că genele noastre sunt, într-un anumit grad, păpușari care ne fac să vrem anumite lucruri care sunt uneori bune pentru ele, dar rele pentru noi (cum ar fi relații extraconjugale sau prestigiu obținut în detrimentul fericirii). Nu putem privi auto-interesul genetic ca pe un ghid pentru o viață virtuoză sau fericită. Și mai mult, oricine îmbrățișează altruismul reciproc ca pe o *justificare* pentru altruism (decât ca pe o cauză pentru el) ar fi liber să aleagă: fii drăguț cu cei care te pot ajuta, dar nu risipi timp sau bani cu altcineva (de exemplu, nu lăsa un bacșiș la un restaurant la care nu te vei mai întoarce niciodată). Astfel că, pentru a evalua ideea că altruismul funcționează pentru altruist, ar trebui să le forțăm mâna înțelepților și oamenilor de știință puțin mai mult: Chiar funcționează când nu există nici dreptate post-mortem și nici răsplată reciprocă?

Întrebări dificile, răspunsuri grele

Sfântul Pavel a fost citat că ar fi spus „*mai fericit (binecuvântat) este a da decât a lua*“ (Fapte 20:35). Un înțeles al cuvântului „binecuvântat“ este de „a-ți oferi fericire și prosperitate.“²³ Oare ajutarea altora chiar îl face pe cel care ajută mai fericit și mai prosper? Nu cunosc nici o dovadă care arată faptul că altruiștii câștigă bani de pe urma altruismului lor, dar există dovezi care arată că aceștia câștigă fericire. Oamenii care fac muncă de voluntariat sunt mai fericiți și mai sănătoși decât cei care nu fac, dar, ca de obicei, trebuie să ne luptăm cu problema corelației inverse: oamenii născuți fericiți sunt oricum²⁴ mai de treabă, așa că munca lor de voluntariat ar putea fi o consecință a fericirii lor, nu o cauză. Ipoteza fericirii-drept-cauză a fost sprijinită în mod direct când psihologul Alice Isen²⁵ s-a plimbat prin Philadelphia lăsând monede de zece cenți în telefoanele publice. Oamenii care au folosit acele telefoane și au găsit monedele erau mai înclinați să ajute pe cineva care a scăpat pe jos un dosar plin de hârtii (incident sincronizat cu ieșirea persoanei din cabina telefonică), comparativ cu oameni care au folosit telefoane unde nu se găseau monedele de zece cenți. Isen a realizat mai multe fapte bune la întâmplare decât orice alt psiholog: a distribuit prăjiturile, pungi cu bomboane și pachete cu papetărie; ea a manipulat scorul jocurilor video (pentru a-i lăsa pe ceilalți să câștige) și le-a arătat oamenilor fotografii vesele; a descoperit mereu același lucru: oamenii fericiți sunt mai de treabă decât cei din grupul de control.

Ceea ce trebuie să găsim este efectul invers: faptele altruiste cauzează direct fericirea și/sau alte beneficii pe termen lung. Oare spune Crucea Roșie adevărul când reclamele sale afirmă: „Donează sânge; tot ce vei simți este o stare de bine“? Psihologul Jean Piliavin a studiat donatorii de sânge în detaliu și a descoperit că acest act chiar îi face pe oameni să se simtă bine și să aibă o părere bună despre ei înșiși. Piliavin²⁶ a studiat toate lucrările care au vorbit despre munca de voluntariat și

a descoperit că ajutorarea altora ajută și sinele, dar în moduri complexe, care depind de stadiul vieții fiecăruia. Cercetarea asupra „învățării serviciului” în care elevi de liceu fac muncă voluntară ca parte dintr-un curs școlar și se gândesc în grup la ceea ce fac, a scos la iveală rezultate încurajatoare: delincvență și probleme comportamentale reduse, participare civilă și angajament față de valorile sociale crescute. Însă aceste programe nu par să aibă efect asupra stimei de sine sau a fericirii adolescenților implicați. La adulți, povestea este puțin diferită. Un studiu longitudinal²⁷ care a trasat munca de voluntariat de-a lungul multor ani, la mii de oameni, a arătat un efect causal: când o persoană a mărit timpul de muncă voluntară, toate măsurătorile de fericire și bunăstare au crescut doar pe perioada în care persoana a efectuat muncă voluntară. Bătrânii beneficiază și mai mult de pe urma voluntariatului decât adulții, mai ales dacă munca lor implică ajutorarea unei singure persoane sau se face printr-o organizație religioasă. Beneficiile muncii voluntare la bătrâni sunt atât de mari, încât ele indică sănătate sporită și viață mai lungă. Stephanie Brown și colegii ei de la Universitatea Michigan au găsit că aceste efecte sunt covârșitoare când au studiat datele unui studiu longitudinal al cuplurilor de bătrâni căsătoriți.²⁸ Cei care au raportat că au oferit mai mult sprijin și ajutor partenerului, prietenilor și rudelor au trăit mai mult decât cei care au oferit mai puțin (au fost luați în considerare și factori de genul starea sănătății la începutul studiului), în timp ce cantitatea de ajutor pe care oamenii *au primit-o* nu arată o longevitate sporită. Descoperirile lui Brown arată că, cel puțin la bătrâni, chiar este mai fericit a da decât a lua.

Acest model de schimbare raportat la vârstă arată că munca de voluntariat oferă două mari beneficii: îi aduce pe oameni mai aproape și îi ajută să construiască o poveste a vieții de tip McAdams (vezi capitolul 7).²⁹ Adolescenții sunt deja băgați într-o

rețea densă de relații sociale și de abia încep să își construiască o poveste a vieții, așa că nu au nevoie de nici unul dintre aceste beneficii. Cu vârsta însă, povestea vieții începe să capete formă și activitățile altruiste adaugă profunzime și virtute caracterului. La bătrânețe, când relațiile sociale sunt împuținată de moartea rudelor și a prietenilor, beneficiile sociale ale voluntariatului sunt cele mai puternice (și într-adevăr, bătrânii, care sunt cei mai izolați social, profită cel mai mult de pe urma activităților de voluntariat).³⁰ În plus, la bătrânețe, generativitatea, relațiile și luptele spirituale încep să conteze cel mai mult, în timp ce încercarea de a se realiza pare nepotrivită,³¹ – așa că orice activitate care le permite „să dea ceva înapoi” se potrivește perfect cu povestea și ajută la crearea unui final satisfăcător.

Viitorul virtuții

Cercetările științifice sprijină ipoteza virtuții, chiar și atunci când este redusă la afirmația că altruismul este bun pentru tine. Când este evaluată în felul în care a formulat-o Ben Franklin ca o afirmație mai largă despre virtute, devine atât de profund de adevărată, încât ridică întrebarea dacă oare conservatorii culturali au dreptate să critice viața modernă și moralitatea ei limitată și permisivă. Ar trebui ca noi, cei din Occident, să încercăm să ne întoarcem la o moralitate bazată mai mult pe virtute?

Cred că am pierdut într-adevăr ceva important – un etos comun, dens, cu virtuți și valori împărtășite. Doar privește filme din anii '30 și '40 și vei vedea oamenii mișcându-se într-o rețea densă de fibre morale: sunt preocupați de onoarea lor, de reputația lor, de aparența decenței. Copiii sunt în mod frecvent disciplinați de adulți care nu sunt părinții lor. Personajele bune înving întotdeauna și infracțiunile nu au niciodată sorti de izbândă. Ne poate părea constrângător și înăbușitor nouă, celor de acum, dar asta e și ideea: o oarecare doză de constrângere

este benefică; libertatea absolută nu este. Durkheim, sociologul care a descoperit că lipsa de legături sociale este corelată cu sinuciderea,³² ne-a dat și cuvântul „anomie” (fără norme). Anomia este condiția unei societăți în care nu există reguli clare, norme, sau standarde de valoare. Într-o societate anomică, oamenii pot face tot ceea ce doresc, dar fără să existe niște standarde clare sau o instituție socială care să controleze acele standarde, este mai greu pentru oameni să găsească ceva ce vor să facă. Anomia alimentează sentimente de anxietate și lipsa legăturilor și duce la o creștere a comportamentului amoral și antisocial. Cercetări sociologice moderne îl sprijină puternic pe Durkheim: unul dintre cei mai buni predictorii ai sănătății unui cartier american este gradul în care adulții reacționează la faptele rele ale copiilor altor oameni³³. Când standardele comunității sunt impuse, există constrângere și cooperare. Când fiecare își vede de treaba lui, există anomie și libertate.

Colegul meu de la Universitatea Virginia, sociologul James Hunter, duce ideile lui Durkheim mai departe în dezbaterea curentă despre educarea caracterului. În cartea lui provocatoare, *The Death of Character*,³⁴ Hunter urmărește traseul pierderii vechilor idei despre caracter și virtute în America. Înainte de revoluția industrială, americanii au onorat virtuțile producătorilor – muncă grea, auto-restricții, sacrificiu pentru viitor și sacrificiu pentru binele comun. Dar, în timpul secolului douăzeci, pe măsură ce oamenii au devenit mai bogați și societatea producătoare s-a transformat treptat într-o societate de consum în masă, a apărut o viziune alternativă a sinelui – o viziune centrată pe ideea preferințelor individuale și a realizării personale. Termenul moral intrinsec de „caracter” a căzut în dizgrație și a fost înlocuit de termenul amoral „personalitate”.

Hunter indică o a doua cauză pentru moartea caracterului: incluziunea. Primii coloniști americani au creat enclave de

omogenitate etnică, religioasă și morală, dar istoria Americii a devenit de o diversitate crescută. Ca răspuns, educatorii s-au luptat să identifice setul moral de idei, constant micșorat, cu care ar fi de acord toată lumea. Această micșorare și-a atins concluzia logică în anii '60, odată cu mișcarea populară de „clarificare a valorilor“, care nu a popularizat nici un fel de moralitate. Mai degrabă, i-a învățat pe copii cum să-și găsească propriile lor valori și le-a impus profesorilor să se abțină de la a impune vreo valoare morală elevilor. În timp ce scopul incluziunii era lăudabil, el a avut efecte secundare nedorite: i-a separat pe copii de tradiția, istoria și religia care alimentaseră conceptele mai vechi de virtute. Poți crește legume hidroponic, dar și atunci trebuie să adaugi multe nutrienți la apă. Cerându-le copiilor să crească virtuțile hidroponic, privind numai în interiorul lor pentru ghidare, este ca și cum i-ai ruga pe fiecare să inventeze propriul său limbaj. Chiar dacă ar putea-o face, izolarea rezultată ar fi deformantă. (Pentru o analiză aprofundată dintr-o perspectivă liberală a nevoii de „resurse culturale“ privind crearea identității, vezi Anthony Appiah's, *The Ethics of Identity*)³⁵.

Cred că analiza lui Hunter este corectă, dar încă nu sunt convins că ne este mai rău, în general, cu moralitatea noastră modernă restrânsă. Un lucru care mă îndurerează la filmele și programele de televiziune vechi, până la 1960, este cât de limitate erau viețile femeilor și ale afro-americanilor. Am plătit un preț mare pentru incluziunea noastră, dar ne-am făurit o societate mult mai umană, cu mai multe oportunități pentru afro-americani, femei, homosexuali, handicapați și alții – adică, pentru majoritatea oamenilor. Și chiar dacă unii cred că prețul a fost prea mare, nu contează. Nu ne putem întoarce nici la o societate de pre-consum, nici la enclavele omogene etnic. Tot ce putem face este să căutăm feluri prin care să reușim să reducem anomia fără să excludem clase mari de oameni.

Nefiind nici sociolog, nici expert în politica educației, nu voi încerca să recomand schimbări de politică sau crearea unei noi abordări a educației morale. Mai degrabă, voi prezenta o descoperire din propriile mele cercetări asupra diversității. Cuvântul „diversitate“ și-a asumat rolul curent în discursul american numai după hotărârea din 1978 a Curții Supreme de Justiție (UC Regents vs Bakke) că folosirea preferințelor rasiale pentru a atinge procentajele rasiale la universități este neconstituțională, dar că este permisă folosirea preferințelor rasiale pentru a crește diversitatea din corpul studențesc. De atunci, diversitatea a fost celebrată în lung și-n lat, pe abțibilduri, în zilele dedicate diversității în campusurile universitare și în reclame. Pentru mulți liberali, diversitatea a devenit un bun incontestabil – cum ar fi dreptatea, libertatea și fericirea; cu cât mai multă diversitate, cu atât mai bine.

Cercetarea mea asupra moralității, însă, m-a făcut să mă îndoiesc de acest lucru. Având în vedere cât de ușor este să împarți oamenii în grupuri ostile bazându-te pe diferențe neînsemnate,³⁶ m-am întrebat dacă sărbătorirea diversității ar putea încuraja diviziunea, în timp ce încurajarea comunității ar ajuta oamenii să formeze grupuri și comunități unite. Mi-am dat seama că există două mari tipuri de diversitate – demografică și morală. Diversitatea demografică se referă la categoriile socio-demografice cum ar fi: rasă, etnicitate, sex, orientare sexuală, vârstă și handicap. Îndemnul spre o diversitate demografică este în mare măsură un îndemn la justiție și la incluziunea grupurilor care au fost excluse în trecut. Diversitatea morală, pe de altă parte, este în mod esențial ceea ce Durkheim a descris drept anomie: o lipsă de consens asupra normelor și valorilor morale. Odată ce faci această distincție, vezi că nimeni nu poate *vrea* diversitate morală în mod coerent. Dacă ești pentru dreptul de a alege în problema avortului, ai *prefera* să fie o varietate de opinii dintre care nici

una dominantă? Sau ai prefera ca toată lumea să fie de acord cu tine și legile pământești să reflecte această aprobare? Dacă preferi diversitatea asupra unui subiect, atunci subiectul nu este unul moral pentru tine, ci o chestiune de preferință personală.

Împreună cu studenții mei Holly Hom și Evan Rosenberg am condus un studiu printre diverse grupuri la Universitatea Virginia.³⁷ Am descoperit un sprijin puternic pentru diversificarea pe categorii demografice (cum ar fi rasă, religie sau clasă socială) chiar și printre studenții conservatori. Diversitatea morală (opinii despre subiecte politice controversate) era mult mai puțin atrăgătoare în majoritatea contextelor, cu excepția interesantă a cursurilor de seminar. Studenții voiau să fie expuși la diversitate morală la cursuri, dar nu și cu studenții cu care trăiau și socializau. Concluzia noastră în urma acestui studiu este că diversitatea este ca și colesterolul: există un tip bun și unul rău și ar trebui să nu încercăm să le maximizăm pe amândouă. Liberalii au dreptate să muncească într-o societate care este deschisă oricărui grup demografic, dar și conservatorii ar putea avea dreptatea lor când ne îndeamnă să ne străduim mult mai mult să realizăm o identitate comună, împărtășită. Chiar dacă eu sunt liberal, cred că tocmai conservatorii au o înțelegere mai bună a dezvoltării morale (dar nu și a psihologiei morale – ei sunt prea dedicați mitului răului pur). Conservatorii vor ca școlile să-i învețe pe elevi lucruri care vor crea o identitate americană pozitivă și unică, incluzând o doză sănătoasă de istorie și civilizație americană, folosind engleza ca singură limbă națională. Liberalii sunt îngrijorați în mod justificabil de șovinism, naționalism și de concentrarea pe cărți scrise de „tipi albi și morți“, dar cred că toți cei cărora le pasă de educație ar trebui să-și amintească faptul că motto-ul american e *pluribus, unum* (din mulți, unul) are două părți. Sărbătorirea *pluribus*-ului ar trebui echilibrată de legi care îl întăresc pe *unum*.

Poate că este prea târziu. Poate că în ostilitatea culturii curente a războiului, nimeni nu poate găsi vreo valoare în ideile celor de pe cealaltă baricadă. Sau poate că ne putem îndrepta pentru sfaturi către acel măreț exemplu moral, Ben Franklin. Reflectând asupra modului în care istoria este condusă de oameni și partide care se luptă înverșunat unul cu celălalt pentru atingerea propriului său interes, Franklin a propus crearea unui „Partid Unit pentru Virtute”. Acest partid, compus din oameni care ar cultiva virtutea în ei înșiși, va acționa cu „scopul binelui omenirii.” Poate că acest lucru era naiv chiar și pe timpul lui Franklin, și pare improbabil că acești „bărbați buni și înțelepți” ar putea cădea cu toții de acord asupra unei platforme, cum a presupus el. Și totuși, Franklin ar avea dreptate că leadershipul în virtute n-ar putea veni niciodată din partea marilor politicieni; va trebui să vină din partea unei mișcări de oameni, cum ar fi oamenii unui oraș care se adună și cad de acord să creeze o coerență morală în viața copiilor. Astfel de mișcări au loc acum. Psihologul de dezvoltare William Damon³⁸ le numește mișcări „de privilegiu al tineretului,” pentru că ele presupun cooperarea tuturor părților implicate în creșterea copiilor – părinți, profesori, antrenori, lideri religioși și copiii înșiși – care convin asupra unui „hrisov” care să descrie înțelegerile, obligațiile și valorile împărtășite ale comunității și care să angajeze toate părțile în a aștepta și respecta același standard înalt de comportament în toate împrejurările. Poate că aceste comunități nu pot rivaliza bogăția morală a Atenei Antice, dar fac ceva pentru a reduce propria lor anomie în timp ce întrec de departe Atena în ceea ce privește dreptatea.

Divinitate cu sau fără Dumnezeu

Nu trebuie să permitem nici unui plebeu să rănească nobilul sau pe cel mic să-l rănească pe cel mare. Cei care alimentează părțile inferioare vor deveni oameni inferiori. Cei care alimentează părțile superioare vor deveni oameni superiori.

– Meng Tzu,¹ sec. al II-lea

Dumnezeu a creat îngerii din intelect fără senzualitate, fiarele din senzualitate fără intelect și umanitatea din intelect și senzualitate. Astfel că atunci când intelectul unei persoane îi biruie senzualitatea, el este mai bun decât îngerii, dar când senzualitatea îi biruie intelectul, el este mai rău decât fiarele.

– Mohamed²

Viața noastră este creația minților noastre și facem multe pentru această creație prin metaforă. Vedem lucruri noi din perspectiva a ceea ce înțelegem deja: viața este o călătorie, cearta este un război, mintea este ca un călăreț pe un elefant. Ne amăgim cu metafore greșite și suntem orbi fără ele.

Metafora care m-a ajutat pe mine cel mai mult să înțeleg moralitatea, religia și căutarea unui scop de către oameni este *Flatland*, o cârtică fermecătoare scrisă în 1884 de matematicianul și romancierul englez Edwin Abbot.³ Pământul plat

este o lume bi-dimensională, ai cărei locuitori sunt niște figuri geometrice. Protagonistul povestirii este un pătrat. Într-o zi, pătratul primește o vizită de la o sferă tridimensională care provine dintr-o lume care se numește Pământul spațial. Când o sferă vizitează Pământul plat, tot ceea ce este vizibil locuitorilor de pe Pământul plat este partea sferei care se află în planul lor – adică ei văd un cerc. Pătratul este surprins că cercul se poate micșora și mări după voință (ridicându-se sau afundându-se în Pământul plat) și chiar să dispară și să apară în alt loc (părăsind planul și reîntorcându-se). Sfera încearcă să explice conceptul de tridimensionalitate pătratului bi-dimensional, dar pătratul, deși foarte priceput la geometria bi-dimensională, nu pricepe nimic. Nu poate înțelege ce înseamnă să ai grosime în plus față de lungime și lățime, și nici că cercul a venit de deasupra lui, unde „sus“ nu înseamnă că a venit din nord. Sfera îi prezintă analogii și demonstrații geografice despre cum te poți mișca din dimensiunea unu în a doua și din a doua în a treia, dar pătratul găsește ideea mișcării în sus față de planul Pământului plat ridicolă.

În disperare de cauză, sfera smulge pătratul în sus față de Pământul plat și îl duce în a treia dimensiune, ca pătratul să se uite în jos la lumea lui și să o vadă toată deodată. El poate vedea interiorul tuturor caselor și organele interne ale tuturor locuitorilor. Pătratul își aduce aminte de experiența sa:

O oroare de nedescris m-a cuprins. Era întuneric; apoi o senzație amețitoare, dezgustătoare a viziunii care nu era ca vederea; am văzut spațiu care nu era spațiu: eram eu însumi și nu eram eu. Când am recăpătat forța să glăsuiesc, am țipat tare în agonie: „Asta ori este nebunie, ori este iadul!“ „Nu este nici una, nici alta“, a răspuns calm vocea sferei, „este cunoașterea; cele trei dimensiuni. Deschide-ți ochiul încă o dată și încearcă să-ți fixezi privirea“. Am privit și am văzut o lume nouă!

Pătratul este copleșit de uimire. El se așază în fața sferei și devine discipolul ei. Când se întoarce pe Pământul plat, el se chinuie să propovăduiască „Evanghelia celor Trei Dimensiuni” tovarășilor săi bi-dimensionali, dar totul în zadar.

Cu toții suntem, într-o oarecare măsură, pătratul de dinaintea iluminării sale. Am întâlnit cu toții ceva ce n-am reușit să înțelegem, dar am crezut cu aroganță că am înțeles, pentru că nici nu puteam concepe existența dimensiunii la care eram orbi. Apoi, într-o zi, ceva care nu are nici o logică se întâmplă în lumea noastră bi-dimensională și zărim pentru prima dată o bucățică din cealaltă dimensiune.

În toate culturile omenești, societatea are două dimensiuni clare: o dimensiune orizontală, a plăcerii și a apropierii, și una verticală, a statusului și a ierarhiei. Oamenii disting în mod natural și fără efort între rude apropiate și îndepărtate și între prieteni și străini. Multe limbi au forme de adresare pentru cei care ne sunt apropiați (tu) și pentru cei care ne sunt depărtați (dumneavoastră). De asemenea, mai avem o structură mintală înnăscută care ne pregătește pentru interacțiunile ierarhice. Chiar și în culturile primitive tribale, care sunt în multe feluri egalitare, tendințele inerente pentru ierarhie trebuie suprimate în mod activ pentru a menține egalitatea.⁴ Multe limbi folosesc aceleași metode verbale pentru a marca ierarhia și apropierea (tu pentru subordonați și prieteni, dumneavoastră pentru superiori și străini). Chiar și în cadrul unor limbi, ca engleza, care nu au forme verbale diferite pentru relații sociale diferite, oamenii găsesc o modalitate de a le marca oricum: ne adresăm oamenilor care nu ne sunt apropiați sau care sunt superiori folosindu-ne de titlul lor și numele de familie (Dl. Smith, Judecătorul Brown), în timp ce folosim numele mic pentru cei cu care suntem intimi sau care ne sunt subordonați.⁵ Mințile noastre țin automat cont de aceste două dimensiuni. Gândește-te cât de ciudat a fost ultima dată când cineva pe care nu prea îl cunoșteai, dar pe care îl

respectai foarte mult te-a invitat să-i spui pe numele mic. Ți s-a blocat numele în gât? Dimpotrivă, când un vânzător ți se adresează pe numele mic fără ca tu să-l fi invitat să facă acest lucru, nu te simți puțin ofensat?

Acum imaginează-ți că te miști fericit de ici-colo în lumea ta socială bi-dimensională, un pământ plat unde axa X este apropierea și axa Y este ierarhia (vezi figura 9.1). Apoi, într-o zi, vezi o persoană făcând un lucru extraordinar sau treci printr-o experiență copleșitoare a frumuseții naturale și te simți „înălțat”. Dar nu este vârful ierarhiei, este un alt fel de înălțare. Acest capitol este despre acea mișcare verticală. Afirmatia mea este că mintea omenească percepe a treia dimensiune, o dimensiune specific morală pe care o voi numi „divinitate” (Vezi axa Z ieșind din planul paginii în figura 9.1). Alegând eticheta „divinitate” nu presupun că Dumnezeu există și că trebuie perceput (eu sunt un om de știință ateu și evreu). Mai degrabă, cercetările mele despre emoțiile morale m-au dus la concluzia că mintea omenească chiar percepe pur și simplu divinitatea și sacralitatea, indiferent dacă Dumnezeu există sau nu. Când am ajuns la această concluzie, am pierdut disprețul arogant pentru religie pe care l-am simțit când aveam douăzeci de ani.

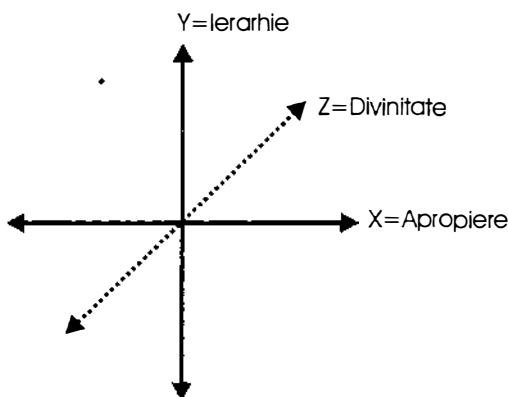


Figura 9.1: Cele trei dimensiuni ale spațiului social

Acest capitol este despre adevărul antic pe care oamenii foarte religioși îl pricep și pe care gânditorii seculari adesea nu îl pricep: prin acțiunile și gândirile noastre ne mutăm în sus și în jos într-o dimensiune verticală. În fragmentul care deschide acest capitol, Meng Tzu o numește dimensiunea nobilului *versus* cea a plebeului. Mahomed, ca și creștinii și evreii de dinaintea lui, a făcut-o să fie o dimensiune a divinității, cu îngerii deasupra și bestiiile dedesubt. O implicație a acestui adevăr este că suntem sărăciți ca ființe umane când pierdem din vedere această dimensiune și lăsăm ca lumea noastră să se năruie ajungând la două dimensiuni. Dar, la extrema cealaltă, efortul de a crea o societate tridimensională și de a o impune tuturor locuitorilor este atributul fundamentalismului religios. Fundamentalistii, fie ei creștini, evrei, hinduși sau musulmani, vor să trăiască în cadrul unor națiuni ale căror legi sunt în armonie cu – sau sunt preluate din – o carte sfântă specifică. Există multe motive bune pentru ca societățile vestice democratice să se opună unui astfel de fundamentalism, dar cred că primul pas într-o asemenea opoziție trebuie să fie o înțelegere onestă și plină de respect a motivelor morale. Sper ca acest capitol să contribuie la o astfel de înțelegere.

Nu suntem oare animale?

Prima oară am găsit divinitatea în dezgust. Când am început să studiez moralitatea, am citit despre codurile morale ale multor culturi și primul lucru pe care l-am învățat este că majoritatea culturilor sunt foarte preocupate de mâncare, sex, menstruație și manevrarea cadavrelor. Am crezut mereu că moralitatea se referea la felul în care oamenii se tratează unii pe alții, așa că am dat la o parte toate chestiile despre „puri-tate” și „pângărire” (cum le numesc antropologii), ca fiind străine moralității reale. De ce li se interzice femeilor din multe culturi să intre în temple sau să atingă artefacte religioase în timpul menstruației sau pentru câteva săptămâni după ce nasc?⁶

Trebuie să fie un soi de efort sexist de a controla femeile. De ce este consumul cărnii de porc o faptă abominabilă la evrei și musulmani? Trebuie să fie un soi de efort legat de păstrarea sănătății și de a evita trichineloză. Dar citind mai departe, am început să întrevăd o logică fundamentală – logica dezgustului. Potrivit teoriei principale a dezgustului din anii 1980, aparținând lui Paul Rozin,⁷ dezgustul este în principal referitor la animale și la produsele de proveniență animală (foarte puține plante și materiale anorganice sunt dezgustătoare), iar lucrurile dezgustătoare sunt contagioase prin atingere. Deci el pare oarecum legat de grija pentru animale, produse ale corpului (sânge, excremente), spălare și atingere, care sunt atât de clare în Vechiul Testament, Coran, scripturile hinduse și multe alte societăți etnografice tradiționale. Când am fost să vorbesc cu Rozin despre posibilul rol al dezgustului în moralitate și religie, am descoperit că el se gândise la aceeași chestiune. Am început să studiem dezgustul și rolul pe care îl joacă în viața socială împreună cu profesorul Clark McCauley de la Colegiul Bryn Mawr.

Dezgustul își are originile evolutive în a-i ajuta pe oameni să decidă ce să mănânce.⁸ În timpul tranziției evoluționare în care creierele strămoșilor noștri s-au mărit simțitor, a crescut și producția de unelte și arme și consumul de carne.⁹ (Mulți arheologi cred că aceste schimbări erau toate corelate, împreună cu o interdependență mai mare a masculului și a femeii, pe care am discutat-o în capitolul 6.) Dar când umanoizii din vechime plecau după carne, inclusiv căutând resturile lăsate de alți prădători de dinaintea lor, ei s-au expus la un nou univers de microbi și paraziți, majoritatea contagioși într-o manieră în care toxinele din plante nu sunt: dacă o plantă otrăvitoare se atinge de un cartof copt, cartoful nu devine nici otrăvitor, nici dezgustător. Dezgustul a fost modelat la origine (de selecția naturală) drept un paznic al gurii: oferea un avantaj acelor indivizi care mergeau mai departe de proprietățile

senzoriale ale unui obiect cu potențial comestibil și se gândeau la locul de proveniență a acestuia și ce altceva a atins. Animalele care obișnuiesc să mănânce sau să se târască pe cadavre, excremente sau movile de gunoi (gândiți-vă la șobolani, viermi, vulturi, gândaci de bucătărie) declanșează dezgustul: nu vrem să-i mâncăm și orice ating ei devine contaminat la rândul său. Mai suntem dezgustați de majoritatea produselor corporale ale altor oameni, în special excremente, mucus și sânge care ar putea transmite boli. Dezgustul stinge dorința (foamea) și motivează comportamentele de purificare cum ar fi spălarea, sau, dacă este prea târziu, vomatul.

Dar el nu păzește numai gura, ci, dezvoltându-se de-a lungul evoluției biologice și culturale, acum păzește corpul la modul general.¹⁰ Dezgustul joacă un rol în sexualitate analog cu rolul său în selecția mâncării, ajutând și ghidându-i pe oameni să minimizeze clasele de parteneri și acte sexuale la cele acceptabile din punct de vedere cultural. Încă o dată, acesta stinge dorința și motivează preocuparea pentru purificare, separare și curățare. Dezgustul ne dă un sentiment de greață când vedem oameni cu leziuni pe piele, diformități, amputări, obezi sau prea slabi și cu alte violări ale idealului cultural de înveliș extern al corpului omenesc. Exteriorul este cel care contează: cancerul la plămâni sau un rinichi lipsă nu sunt dezgustătoare, o tumoare pe față sau un deget lipsă, da.

Această extindere de la păzitor al gurii la păzitor al corpului are logică din punct de vedere biologic: noi oamenii am viețuit mereu în grupuri mai mari și mai dense decât toate celelalte primat și am trăit pe pământ, nu în copaci, așa că am fost mai expuși la ravagiile produse de microbii și paraziții care se împrăștie prin contact fizic. Dezgustul ne face să fim grijulii în privința contactului. Dar cel mai fascinant lucru constă în faptul că este adoptat pentru a sprijini o varietate de norme, ritualuri și convingeri pe care culturile le folosesc pentru a se defini.¹¹ De exemplu, multe dintre ele pun o demarcație clară între

oameni și animale, insistând că oamenii sunt cumva deasupra și mai buni sau mai asemănători cu Dumnezeu decât alte animale. Corpul omenesc este adesea considerat un templu, găzduind divinitatea înăuntrul său: „*Sau nu știți că trupul vostru este templu al Duhului Sfânt care este în voi, pe care-L aveți de la Dumnezeu și că voi nu sunteți ai voștri? Slăviți dar pe Dumnezeu în trupul vostru.*“ (1 Corinteni 6:19-20)

Și totuși, orice cultură care spune că oamenii nu sunt animale sau că trupul este un templu se dovedește a fi pusă în fața unei mari probleme: trupurile noastre fac aceleași lucruri pe care le fac și trupurile animalelor, inclusiv mâncatul, defecatul, copulatul, sângeratul și muritul. Dovezile copleșitoare arată că suntem animale, astfel încât o cultură care ne respinge animalitatea trebuie să facă eforturi uriașe pentru a ascunde dovezile. Procesele biologice trebuie îndeplinite în mod corect, și dezgustul este paznicul corectitudinii. Doar imaginează-ți că vizitezi un oraș în care oamenii nu poartă haine, nu se spală niciodată, fac sex în public folosind poziția pe la spate și devorează carne crudă mușcând bucățile direct de pe schelet. Bine, probabil că ar trebui să plătești să vezi circul acesta, dar vei ieși de acolo degradat (efectiv „pus la pământ“). Vei simți dezgust pentru acest comportament „sălbatic“ și vei ști, visceral, că era ceva în neregulă cu oamenii aceia. Dezgustul este pazitorul corpului ca templu. În acest oraș imaginar, paznicii au fost uciși și templele au fost lăsate în seama câinilor.

Ideea că a treia dimensiune – divinitatea – merge de la animalele de jos la zeul (zeii) de deasupra, iar în mijloc se află oamenii a fost captată perfect de puritanul din Noua Anglie a secolului al XVII-lea, Cotton Mather, care a observat un câine care urina în același timp cu el. Copleșit de dezgust de scârboșenia propriei sale micțiuni, Mather a scris această hotărâre în jurnalul său: „*Și totuși, voi fi o creatură mai nobilă; și când necesitățile mele naturale mă înjosesc la condiția animală, spiritul meu se va (spun asta de fiecare dată!) ridica și înălța...*“¹²

În cazul în care corpul omenesc este un templu care se murdărește câteodată, atunci „curățenia este aproape de dumnezeire”¹³ va fi de la sine înțeles. Dacă nu percepi această a treia dimensiune, atunci nu este clar de ce lui Dumnezeu i-ar păsa de cantitatea de mizerie de pe pielea ta sau din casa ta. Dar dacă trăiești într-o lume tridimensională, atunci dezgustul este ca scara lui Iov: înrădăcinată în pământ, în necesitățile noastre biologice, dar duce sau ghidează oamenii spre Rai – sau cel puțin spre ceva perceput ca fiind în „sus”.

Etica divinității

După masterat, am petrecut doi ani lucrând pentru Richard Shweder, un antropolog psiholog de la universitatea Chicago, care este un gânditor de vază din domeniul psihologiei culturale. Shweder face multe dintre cercetările sale în orașul indian Bhubaneswar, în statul Orissa, în Golful Bengalului. Bhubaneswar este un oraș al templelor antice – orașul său vechi s-a format în jurul uriașului și împodobitului templu Lingaraj, construit în secolul al șaptelea, fiind încă un loc atractiv de pelerinaj pentru hinduși. Cercetarea lui Shweder asupra moralității în Bhubaneswar¹⁴ și în alte părți arată că, atunci când oamenii se gândesc la moralitate, conceptele lor se adună în trei categorii, pe care el le numește etica autonomiei, etică a comunității și etică divinității. Când oamenii gândesc în termeni de etică a autonomiei, scopul lor este să-i protejeze pe indivizi de rău și să le ofere gradul maxim de autonomie, pe care ei îl pot folosi pentru a-și urmări propriile scopuri. Când oamenii se gândesc să folosească o etică a comunității, scopul lor este să protejeze integritatea grupurilor, familiilor, companiilor sau a națiunilor și prețuiesc virtuți cum ar fi ascultarea, loialitatea și conducerea înțeleaptă. Când oamenii gândesc în termeni de etică a divinității, scopul lor este să protejeze de la degradare divinitatea care există în fiecare persoană și prețuiesc traiul într-un mod pur și sfânt, fără pângărire morală, cum ar fi dorința trupească, lăcomia

și ura. Culturile privesc destul de diferit cele trei etici, care corespund aproximativ celor trei axe, X, Y și Z din figura 9.1. În lucrarea mea de disertație¹⁵ despre judecata morală în Brazilia și Statele Unite am descoperit că americanii educați din clasa de sus se bazează coplesitor de mult în discursul lor moral pe etica autonomiei, în timp ce brazilienii și oamenii din clasa de jos din ambele țări se foloseau mult mai mult de etica comunității și a divinității.

Pentru a învăța mai mult despre etica divinității, am mers la Bhubaneswar timp de trei luni, în 1993, pentru a intervieva preoți, călugări și alți „experți” în practica și venerarea religiei hinduse. Pentru a mă pregăti, am citit tot ce se putea despre hinduism și antropologia purității și a pângăririi, inclusiv *Legile lui Manu*,¹⁶ un ghid pentru bărbații brahmani (casta preoțească) scris în secolul I sau al II-lea. Manu le spune brahmanilor cum să trăiască, să mănânce, să se roage și să interacționeze cu alți oameni, în timp ce continuau să aibă grija de ceea ce Cotton Mather a numit „necesitățile lor naturale”. Într-unul dintre pasaje, Manu menționează ocaziile când un preot nu ar trebui „să se gândească” să recite vedele sfinte (scripturile):

În timp ce elimină urină sau excremente, când hrana este încă pe buze și în mâini, în timp ce mănâncă la o ceremonie a morților,... când a mâncat carne sau mâncarea unei femei care tocmai a dat naștere,... când urlă șacalii,... pe tărâmul unui crematoriu,... în timp ce poartă un veșmânt pe care l-a îmbrăcat în timpul uniunii sexuale, în timp ce acceptă orice la o ceremonie a morților, când tocmai a mâncat sau nu a digerat (mâncarea) sau a vomitat sau a răgâit,... când sângele curge din membre sau când a fost rănit de o armă.

Acest pasaj este extraordinar, pentru că trece în revistă toate categoriile de dezgust pe care Rozin, McCauley și cu mine le-am studiat: mâncare, produse corporale, animale, sex, moarte, violări ale învelișului corporal și igienă. Manu spune că prezența în *minte* a scripturilor sfinte nu este compatibilă cu întinări ale *trupului* provenite din orice sursă de dezgust.¹⁷ Divinitatea și dezgustul trebuie separate tot timpul.

Când am sosit în Bhubaneswar, am aflat imediat că etica divinității nu este doar istorie. Chiar dacă Bhubaneswar este plat din punct de vedere fizic, are o topografie spirituală destul de variată, cu vârfuri la fiecare dintre sutele de temple din oraș. Pentru că nu eram hindus, eram lăsat să intru numai în curtea templelor, iar dacă îmi scoteam pantofii și orice obiect din piele (pielea pângărește), de obicei mi se permitea să intru doar până în anticamera templului. Puteam privi sanctuarul interior unde era găzduit zeul, dar în cazul în care călcam pragul pentru a mă alătura preoților brahmani dinăuntru, l-aș fi profanat și i-aș fi ofensat pe toți. La cel mai înalt vârf al divinității – templul Lingaraj – nici măcar nu mi s-a permis să intru în curte, deși străinii erau invitați să asiste de pe o platformă care se afla exact în afara zidurilor templului. Nu era o chestiune de secretizare, ci una de contaminare din partea unor oameni ca mine, care nu au urmat procedurile corecte de îmbăiere, dietă, igienă și rugăciune pentru a menține puritatea religioasă.

Casele hinduse din Bhubaneswar aveau aceeași structură concentrică precum templele: lasă-ți pantofii la ușa casei, socializează în camerele exterioare, dar nu intra niciodată în bucătărie sau în camera unde se oferă ofrande zeităților. Aceste două încăperi sunt considerate drept zone cu cea mai mare puritate. Chiar și corpul uman are vârfuri și văi: capul și mâna dreaptă sunt pure, în timp ce mâna stângă și picioarele sunt pângărite. A trebuit să fiu extrem de grijuliu să nu ating pe nimeni cu picioarele și să nu înmânez ceva cu mâna stângă. Când m-am plimbat prin Bhubaneswar, m-am simțit ca pătratul pe Pământul spațial,

încercând să navigheze într-o lume tridimensională cu o percepție abia pâlpândă a celei de-a treia dimensiuni.

Investigațiile pe care le-am condus m-au ajutat să văd lucrurile puțin mai clar. Scopul meu principal era să aflu dacă puritatea și pângărirea se refereau, de fapt, doar la păstrarea „necesităților” biologice separat de divinitate sau dacă aceste practici aveau o relație mai profundă cu virtutea și moralitatea. Am găsit o varietate de opinii. Unii dintre preoții de la sat, mai puțin educați, vedeau ritualurile legate de puritate și pângărire ca reguli de bază ale jocului, lucruri pe care pur și simplu trebuie să le faci, pentru că tradiția religioasă o cere. Dar mulți dintre oamenii pe care i-am intervievat aveau vederi mai largi și înțelegeau practicile de puritate și pângărire ca pe mijloace de a atinge un scop: avansare morală și spirituală sau mutarea în a treia dimensiune. De exemplu, când am întrebat de ce este important să-ți păstrezi puritatea, directorul unei școli de sanscrită (o școală de religie) a răspuns astfel:

Noi înșine putem fi zei sau demoni. Depinde de karma. Dacă o persoană se poartă ca un demon, de exemplu omoară pe cineva, atunci acea persoană chiar este un demon. O persoană care se poartă într-o manieră divină, pentru că persoana are divinitatea în ea, este ca un zeu... Ar trebui să știm că suntem zei. Dacă gândim ca zeii, devenim ca zeii, dacă gândim ca demonii, devenim ca demonii. Ce este rău în a fi ca un demon? Ce se întâmplă în ziua de astăzi este demonic. Comportamentul divin înseamnă a nu îi înșela pe oameni, a nu ucide oameni. Să ai caracter. Ai divinitate, ești un zeu.

Directorul, care bineînțeles că nu-l citise pe Shweder, a oferit o definiție perfectă a eticii divinității. Puritatea nu se referă numai la trup, ci și la suflet. Dacă știi că ai divinitatea în tine,

te vei purta pe măsură: vei trata oamenii bine și îți vei trata trupul ca pe un templu. Făcând acest lucru, vei acumula karma bună și te vei reîntoarce în viața următoare la un nivel superior – mai înalt pe dimensiunea verticală a divinității. Dacă îți pierzi din vedere divinitatea, vei ceda motivelor tale josnice. Făcând acest lucru, vei acumula karma rea și în următoarea ta încarnare te vei întoarce la un nivel mai jos – ca animal sau demon. Această legătură dintre virtute, puritate și divinitate nu este exclusiv indiană; Ralph Waldo Emerson a spus exact același lucru:

Cel care face o faptă bună este instantaneu înnobilit. Cel care face o faptă rea este înghițit de această acțiune. Cel care dă la o parte impuritatea, adoptă puritatea. Dacă un om este cinstit în inima sa, atunci el este Dumnezeu.¹⁸

Tulburări sacre

Când m-am întors pe Pământul plat (Statele Unite), nu a trebuit să mă mai gândesc la puritate și pângărire. Nu a trebuit să mă mai gândesc prea mult nici la a doua dimensiune – ierarhia. Cultura universitară americană are o ierarhie destul de permisivă (studenții se adresează adesea profesorilor pe numele mic) comparativ cu majoritatea contextelor indiene. Astfel că, într-un anumit fel, viața mea a fost redusă la o singură dimensiune – afecțiunea, și comportamentul meu era limitat numai de etica autonomiei, care mi-a permis să fac orice voiam atâta vreme cât nu făceam rău altcuiva.

Și totuși, odată ce am învățat să observ cele trei dimensiuni, am văzut scânteii de divinitate împrăstiate peste tot. Am început să simt dezgust față de practica americană de a mărșălui prin propria casă – chiar și în dormitor – purtând aceiași pantofi care au fost pe străzile orașului cu trei minute înainte.

Am adoptat practica indiană de a-mi scoate încălțările la ușă și de a-mi ruga oaspeții să facă la fel, lucru care a făcut ca apartamentul meu să pară mai mult un sanctuar, un spațiu curat și liniștitor, detașat și mai mult decât înainte de lumea exterioară. Am observat că mă simțeam prost să duc anumite cărți la toaletă. Am început să observ că oamenii vorbeau despre moralitate „înaltă” sau „decăzută”. Am devenit conștient de propriile mele sentimente subtile când observam că oamenii se purtau într-o manieră neglijentă sau „degradantă,” sentimente care erau mai mult decât dezaprobare; erau sentimente de a fi „înjosit” și eu de comportamentul lor.

În munca mea academică am descoperit că etica divinității a fost tema centrală a discursului public în Statele Unite până la Primul Război Mondial, după care a început să dispară (cu excepția câtorva locuri, cum ar fi sudul Americii – care a menținut, de asemenea, practicile de segregare rasială, bazându-se pe noțiuni de puritate fizică). De exemplu, sfaturi vizând tineretul din era victoriană vorbeau în mod obișnuit de puritate și pângărire. Într-o carte din 1897 care a avut numeroase ediții, intitulată *What a Young Man Ought to Know*,¹⁹ Sylvanus Stall a dedicat un întreg capitol „purității personale”, în care a notat:

*Dumnezeu nu a făcut o greșală când a dăruit
bărbatului o pornire sexuală puternică, dar orice
tânăr face o greșală fatală dacă permite sexului să
domine, să degradeze și să distrugă ceea ce este
mai înălțător și mai nobil în natura lui.*

Pentru a-și păstra puritatea, Stall i-a sfătuit pe tineri să evite consumul cărnii de porc, masturbarea și citirea romanelor. Până când cartea a ajuns la ediția din 1936, acest întreg capitol a fost înlăturat.

Dimensiunea verticală a divinității era atât de evidentă oamenilor în timpurile victoriene, încât chiar și oamenii de

știință se refereau la ea. Într-un manual de chimie din 1867, după descrierea metodelor de sintetizare a alcoolului etilic, autorul s-a simțit dator să-și prevină cititorii tineri că alcoolul are un efect de „*amortire a facultăților intelectuale și a instinctelor morale; părând să pervertească și să distrugă tot ce este pur și sfânt în om, în timp ce îi răpește cel mai înalt atribut – rațiunea*“.²⁰ Într-o carte din 1892 care promova teoria evoluționismului a lui Darwin, Joseph Le Conte, profesor de geologie la Universitatea Berkeley din California, practic i-a citat pe Meng Tzu și pe Mahomed când a scris că „*omul este posedat de două naturi – o natură joasă, comună cu animalele, și una înaltă, specifică lui. Întregul înțeles al păcatului este sclavia umilitoare la care este supusă cea înaltă de către cea joasă*“.²¹

Dar, pe măsură ce știința, tehnologia și industria au progresat, lumea occidentală a devenit „desacralizată“. Cel puțin aceasta este afirmația făcută de marele istoric al religiilor Mircea Eliade. În cartea sa, *Sacru și profanul*,²² el arată că percepția sacralității este universal umană. Indiferent de diferențele lor, toate religiile au locuri (temple, altare, copaci sacri), date (zile sfinte, răsăritul soarelui, solstițiile) și activități (rugăciuni, dansuri speciale) care le permit contactul sau comunicarea cu ceva pur din altă lume. Pentru a marca sacralitatea, toate celelalte date, locuri și activități sunt definite ca profane (obișnuite, nu sacre). Granița dintre sacru și profan trebuie păzită cu atenție și despre asta vorbesc regulile purității și ale pângăririi. Eliade spune că Occidentul modern este prima cultură din istoria umanității care a reușit să despoaie timpul și spațiul de sacralitatea lor și să producă o lume total practică, eficientă și complet profană. Această lume este cea pe care o găsesc fundamentalistii religioși de nesuportat și uneori sunt dispuși să folosească forța pentru a lupta împotriva ei.

Argumentul cel mai convingător al lui Eliade, pentru mine, ar fi acela că sacralitatea este de nestăvilit într-o asemenea

măsură, încât intervine repetat în profanul modern sub forma comportamentului „cripto-religios“. Eliade a notat că până și o persoană dedicată unei existențe profane

are locuri privilegiate, diferite calitativ de toate celelalte – locul de naștere al unui om sau scenele primei sale iubiri, sau anumite locuri în primul oraș străin pe care l-a vizitat în tinerețe. Chiar și pentru omul cel mai puțin religios cu putință toate aceste locuri dețin o calitate unică excepțională; sunt „locurile sfinte“ ale universului său privat, ca și cum aici a primit revelația unei realități diferite de cea în care participă în viața sa de zi cu zi.

Când am citit aceste rânduri mi s-a tăiat respirația. Eliade făcea referire exact la spiritualitatea mea slabă, limitată la locuri, cărți, oameni și evenimente care mi-au oferit momente de iluminare și înălțare. Chiar și ateii au o comunicare cu sacralitatea, mai ales când sunt îndrăgostiți sau când se află în mijlocul naturii. Dar pur și simplu nu deduc că Dumnezeu a creat acele sentimente.

Înălțare și agape

Timpul pe care l-am petrecut în India nu m-a făcut să fiu religios, dar m-a dus către o deșteptare. La scurt timp după ce m-am mutat la Universitatea Virginia, în 1995, am scris un alt articol despre cum dezgustul social este declanșat de situații în care îi vedem pe oameni mișcându-se în jos pe dimensiunea verticală a divinității. Deodată mi-am dat seama că nu m-am gândit niciodată cum reacționez emoțional atunci când văd un om mutându-se în „sus“. M-am referit în trecere la sentimentul de „înălțare“, dar nu m-am întrebat niciodată dacă „înălțarea“ este o emoție reală, onestă. Am început să

interoghez prieteni, membri ai familiei și studenți: „Când vezi pe cineva că face o faptă bună, simți ceva? Ce simți mai exact? Unde anume în corpul tău o simți? Te face să dorești să faci ceva?” Am descoperit că majoritatea oamenilor aveau aceleași sentimente ca și mine și aceeași dificultate de a exprima detaliat ce erau acele sentimente. Au vorbit despre un sentiment deschis, cald și strălucitor. Unii au menționat inima; alții au pretins că nu puteau spune unde anume în trupul lor simțeau emoția, și totuși, chiar când negau existența unei locații specifice, mâinile lor făceau uneori un gest circular în fața pieptului, degetele lor fiind îndreptate spre interior, ca și cum ar fi indicat ceva mișcându-se în inimă. Unii oameni au menționat apariția frisoanelor sau a înecării. Cei mai mulți au spus că acest sentiment i-a făcut să dorească să facă fapte bune sau să devină o persoană mai bună. Orice ar fi fost acest sentiment, începea să pară o emoție demnă de a fi studiată. Și totuși, nu exista nici o cercetare de nici un fel asupra acestui gen de emoție în literatura de psihologie, care se concentra la vremea respectivă pe cele șase emoții „de bază”²³ cunoscute a avea expresii faciale distincte: bucurie, tristețe, teamă, furie, dezgust și surprindere.

Dacă aș crede în Dumnezeu, aș zice că m-a trimis la Universitatea din Virginia cu un motiv anume. La UVA o mare parte din activitatea cripto-religioasă se învâрте în jurul lui Thomas Jefferson, fondatorul țării noastre, a cărui casă este ca un templu pe vârful unui mic munte (Monticello), la câțiva kilometri depărtare de universitate. Jefferson a scris cel mai sfânt text din istoria Americii – declarația de independență. A mai scris mii de scrisori, multe dintre ele relevând părerile sale despre psihologie, educație și religie. După ce am ajuns la UVA, având o experiență cripto-religioasă în stil Eliade la Monticello și dedicându-mă cultului lui Jefferson, am citit o colecție a scrisorilor sale. Acolo am găsit o descriere completă și perfectă a emoției la care tocmai începusem să mă gândesc.

În 1771, ruda lui Jefferson, Robert Skipwith, i-a cerut un sfat rugându-l să-i recomande ce cărți ar putea cumpăra pentru biblioteca personală pe care spera să și-o întemeieze în timp. Jefferson, căruia îi plăcea să dea sfaturi aproape la fel de mult cât iubea cărțile, a făcut-o cu bucurie. El i-a trimis un catalog cu lucrări serioase de istorie și filozofie, dar a recomandat și achiziționarea de beletristică. În acel timp (ca și pe timpul lui Sylvanus Stall) piesele de teatru și romanele nu erau considerate demne de timpul unui bărbat, dar Jefferson și-a justificat sfatul neortodox, spunând că scrierile formidabile pot declanșa emoții benefice:

Când orice... act de caritate sau de recunoștință, de exemplu, este prezentat fie vederii noastre, fie imaginației, suntem foarte impresionați de frumusețea sa și simțim o nevoie puternică de a face și noi acte de caritate și de recunoștință. Dimpotrivă, când citim sau vedem orice faptă atroce, suntem dezgustați de diformitatea sa și concepem o ură față de viciu. Fiecare emoție de acest fel este un exercițiu al înclinațiilor noastre virtuozose și înclinațiilor minții, așa cum membrele trupului câștigă forță prin exerciții fizice.²⁴

Jefferson a mai spus că sentimentele fizice și efectele motivaționale cauzate de literatura de calitate sunt la fel de puternice precum cele cauzate de evenimente reale. El a analizat cazul unei piese de teatru franceze contemporane cu el, întrebându-se dacă fidelitatea și generozitatea eroului său nu

dilată pieptul (cititorului) și îi înalță sentimentele oare la fel de mult ca orice incident similar real pe care istoria îl poate furniza? Oare (cititorul) nu se simte un om mai bun în timp ce le citește și

Această afirmație extraordinară este mai mult decât o descriere poetică a bucuriei de citi. Este, de asemenea, și o definiție științifică precisă a unei emoții. Atunci când le cercetăm, în general, le studiem prin părțile lor specifice, iar Jefferson ne oferă majoritatea componentelor importante: o stare declanșatoare (manifestarea carității, a recunoștinței și a altor virtuți), schimbări la nivel fizic („dilatarea“ pieptului), o motivație (o dorință de „a face lucruri caritabile și acte de recunoștință“); și un sentiment caracteristic în afara senzațiilor corporale (sentimente înălțătoare). Jefferson a descris exact emoția pe care am „descoperit-o“ eu. Chiar a spus că era opusul dezgustului. Fiind un act de glorificare cripto-religioasă, am hotărât numirea acestei emoții „emoția lui Jefferson“, dar m-am gândit mai bine și am ales cuvântul „înălțare“ pe care Jefferson însuși l-a folosit pentru a capta senzația de înălțare pe o dimensiune verticală, departe de dezgust.

În ultimii șapte ani am studiat înălțarea în laborator. Studenții mei și eu am folosit o varietate de metode pentru a induce înălțarea și am descoperit că videoclipuri din documentare despre eroi și altruism și selecții din show-ul lui Oprah Winfrey funcționează foarte bine. În majoritatea studiilor noastre arătăm oamenilor dintr-un grup un videoclip înălțător, în timp ce oamenii din grupul de control văd un videoclip desemnat să-i amuze, cum ar fi un monolog de-al lui Jerry Seinfeld. Știm (din descrierea studiilor lui Alice Isen cu monedele și prăjiturilele, capitolul 8)²⁵ că sentimentul de fericire produce o mare varietate de efecte pozitive, astfel că în cercetarea noastră încercăm mereu să arătăm că înălțarea nu este doar o formă de fericire. În cadrul studiului nostru cel mai cuprinzător,²⁶ Sara Algae și cu mine am arătat videoclipuri

unor subiecți în laborator și apoi i-am rugat să completeze un formular de înregistrare în care trebuiau să descrie ce simțeau și ce doreau să facă. Mai târziu, Sara le-a dat o grămadă de fișe de înregistrare și le-a spus să fie atenți în următoarele trei săptămâni în caz că observă pe cineva făcând o faptă bună (în starea de înălțare) sau pentru situațiile în care observau pe cineva spunând o glumă (în starea de amuzament/de control). Am mai adăugat o a treia condiție pentru a studia admirația non-morală: oamenii în această stare au urmărit un videoclip despre capacitățile deosebite ale starului de baschet Michael Jordan și au fost apoi rugați să țină minte situațiile în care au fost martorii cuiva care a făcut un lucru ce cerea o îndemânare deosebită.

Ambele părți ale studiului arată că Jefferson a avut perfectă dreptate. Oamenii chiar răspund emoțional la acte de frumusețe morală și aceste reacții implică senzații calde și plăcute în piept și dorințe conștiente de a-i ajuta pe alții sau de a deveni persoane mai bune. O nouă descoperire în studiul Sarei este că înălțarea morală pare a fi diferită de admirația excelenței non-morale. Subiecții din condiția de admirație erau mult mai pasibili de a raporta senzația de furnicături pe piele și că se simt energizați sau încântați. A fi martori la niște acțiuni care implică un deosebit talent îi motivează pe oameni și le dă energie pentru a încerca să reproducă acele acțiuni.²⁷ Înălțarea însă, este un sentiment mult mai calm, niciodată asociat cu semne de excitare fiziologică. Această diferențiere ar putea fi de folos în explicarea misterului înălțării: în timp ce oamenii spun, în toate studiile noastre, că *vor* să facă fapte bune, în două studii în care le-am dat șansa să se înscrie la muncă voluntară sau să ajute un subiect care scăpase un morman de hârtii pe jos, nu am descoperit că înălțarea i-a făcut pe oameni să se poarte altfel decât înainte.

Ce se întâmplă aici? Cum se poate ca o emoție care îi face pe oameni să se înalțe pe dimensiunea divinității să nu-i facă

să se poarte mai altruist? Este prea devreme ca să știm sigur, dar descoperiri recente sugerează că dragostea ar putea fi răspunsul. Trei studenți excepționali au lucrat cu mine la fiziologia înălțării – Chris Oveis, Gary Sherman și Jen Silvers. Cu toții am fost intrigați de frecvența cu care oamenii care semnalează că se simt înălțați arată cu mâna spre inimă. Credem că nu vorbesc doar în mod metaforic. Chris și Gary au descoperit indicii cum că nervul vag este activat în timpul înălțării. Nervul vag este nervul principal al sistemului nervos parasimpatic, care îi calmează pe oameni și anihilează excitarea produsă de sistemul simpatic (luptă sau fugi). Nervul vag este nervul principal care controlează frecvența cardiacă și are o varietate de efecte asupra tensiunii arteriale, așa că, dacă oamenii simt lucruri în piept, nervul vag este principalul suspect și a fost deja implicat în niște cercetări despre sentimentele de recunoștință și „apreciere”²⁸. Dar este foarte greu să măsoară activitatea nervului vag în mod direct, și până în acest moment, Chris și Gary au găsit doar indicii, nu dovezi definitive.

Nervii au complici însă; uneori lucrează împreună cu hormonii pentru a produce efecte de durată, iar nervul vag lucrează cu hormonul oxitocină pentru a crea sentimente de calm, iubire și dorința de contact care încurajează atașamentul și legăturile.²⁹ Jen Silvers a fost interesată de posibilul rol al oxitocinei în fenomenul de înălțare, dar pentru că nu aveam cum să luăm sânge de la subiecți înainte și după ce aceștia au urmărit un videoclip înălțător (lucru pe care ar trebui să-l facem pentru a detecta modificările nivelului de oxitocină), i-am spus lui Jen să treacă în revistă literatura de cercetare pentru a găsi o măsură indirectă – ceva ce oxitocina produce în oameni și pe care l-am putea măsura fără ajutorul unui ac. Jen a găsit o astfel de măsură: lactația. Unul dintre multele roluri ale oxitocinei în procesul de echilibrare a atașamentului mamelor de copii lor este să declanșeze lactația.

Într-una dintre cele mai curajoase teze de masterat dată vreodată la departamentul de psihologie de la UVA, Jen a adus

45 de femei care alăptau în laboratorul nostru (câte una pe rând), cu copiii lor, și le-a rugat să introducă tampoane de alăptare în sutiene. Apoi, jumătate dintre ele au urmărit un videoclip înălțător dintr-unul din show-urile lui Oprah Winfrey (despre un muzician care, după ce și-a exprimat recunoștința pentru profesorul său de muzică care îl salvase de la o viață de răufăcător, află că Oprah a adus câțiva dintre propriii lui studenți să-i mulțumească la rândul lor). Celelalte mame au văzut un videoclip cu actori de comedie. Femeile au urmărit videoclipurile într-o încăpere privată, unde o cameră video le înregistra comportamentul. După ce s-au terminat videoclipurile, mamele erau lăsate singure cu copiii lor pentru cinci minute. La sfârșitul studiului, Jen a cântărit tampoanele de alăptare pentru a măsura secreția de lapte și, mai târziu, a codificat înregistrările care arătau dacă mamele și-au alăptat copiii ori s-au jucat cu ei. Efectul a fost cel mai surprinzător dintre toate studiile mele: jumătate dintre mamele aflate într-o stare de înălțare fie au eliberat lapte, fie au alintat copiii; doar la câteva dintre mamele în fața unei comedii au avut scurgeri de lapte sau i-au alintat. Mai mult, mamele, aflate într-o stare de înălțare au arătat mai multă căldură în felul în care și-au atins și îmbrățișat copiii. Toate aceste lucruri sugerează că oxitocina poate fi eliberată în momentele înălțătoare. Și dacă acest lucru este adevărat, atunci poate că a fost naiv din partea mea să mă aștept ca înălțarea să îi facă pe oameni să ajute necunoscuți (chiar dacă ei afirmă adesea că vor să facă acest lucru). Oxitocina produce atașament, nu acțiune. Înălțarea îi poate alimenta pe oameni cu sentimente de dragoste, încredere³⁰ și deschidere, făcându-i mai receptivi la noile relații; și totuși, având în vedere sentimentul lor de relaxare și pasivitate, s-ar putea să nu fie mai dornici de a se implica în altruism activ față de necunoscuți.

Relația dintre înălțare, iubire și încredere a fost foarte frumos exprimată într-o scrisoare pe care am primit-o odată de la un bărbat din Massachusetts, David Whitford, care citise

lucrările mele despre înălțare. Biserica unitariană a lui Whitford a rugat pe fiecare dintre membrii lui să scrie o autobiografie spirituală – o relatare despre cum fiecare a devenit persoana spirituală de acum. Într-o secțiune a autobiografiei sale, Whitford se mira de faptul că adesea era mișcat până la lacrimi de predica din biserică. El a observat că plângea cu două tipuri de lacrimi. Primul tip l-a numit „lacrimi de compasiune“, ca de exemplu acelea din timpul unei slujbe de ziua mamei, când s-a vorbit despre copiii care creșteau abandonati sau neglijati. El simțea că aceste cazuri îi „pișcau“ sufletul, după care iubirea pentru cei în suferință își făcea simțită prezența. Dar al doilea tip de lacrimi era foarte diferit. El le-a numit „lacrimi de sărbătoare“, dar le-ar fi putut numi la fel de bine „lacrimi de înălțare“.

Există un alt fel de lacrimi. Acestea țin mai puțin de a oferi dragoste și mai mult de bucuria de a primi dragoste, sau poate chiar de a detecta dragostea (fie că este îndreptată către mine, fie către altcineva). Este genul de lacrimă care curge ca răspuns la manifestările de curaj, de compasiune sau de bunătate ale altora. La câteva săptămâni după ziua mamei, ne-am întâlnit și am discutat dacă ar trebui să devenim o congregație primitoare (adică o congregație care îi acceptă pe homosexuali). Când John a sprijinit această hotărâre și a vorbit despre faptul că, din câte știa, el era primul homosexual care se demasca la First Parish în anii '70, am plâns pentru curajul său. Mai târziu, când toate mâinile s-au ridicat și hotărârea a fost luată în mod unanim, am plâns pentru dragostea exprimată de congregația noastră prin acest act. Aceasta a fost o lacrimă de sărbătorire, o lacrimă de receptivitate la ceea ce este bun în lume, o lacrimă care spune,

*este în regulă, relaxează-te, lasă garda jos, există oameni buni pe lume, există bunătate în oameni, iubirea este reală, stă în natura noastră. Genul acesta de lacrimă este ca și cum ai fi pișcat, numai că de această dată te cuprinde iubirea.*³¹

Crescând ca evreu într-o țară profund creștină, eram adesea uimit de referirile dese la iubirea lui Hristos și iubirea prin Hristos. Acum că percep înălțarea și cea de-a treia dimensiune, cred că încep să înțeleg. Pentru mulți oameni, una dintre plăcerile de a se duce la biserică este oportunitatea de a împărtăși înălțarea colectivă. Oamenii ies din existența lor profană de zi cu zi, care le oferă doar oportunități ocazionale de a se mișca în a treia dimensiune, și se unesc cu o comunitate de oameni cu suflete asemănătoare care speră să se înalțe puțin auzind povești despre Hristos, oamenii virtuoși din Biblie, sfinți sau membri exemplari ai comunității lor. Când acest lucru se întâmplă, oamenii sunt adesea inundați de iubire, dar nu este chiar genul de iubire care se dezvoltă din relațiile noastre de atașament.³² Acea iubire are un obiect al afecțiunii specific și se transformă în durere când obiectul dispare. Această iubire nu are un obiect specific; este *agape*. Pare a fi o dragoste pentru toată umanitatea și pentru că oamenilor le este greu să creadă că ceva iese din nimic, pare natural să îi atribuie acea iubire lui Hristos sau Sfântului Duh care se mișcă în inima lor. Astfel de experiențe au adus dovezi directe și convingător de subiective că Dumnezeu se află în fiecare persoană. Și, odată ce o persoană știe adevărul, atunci etica divinității devine evidentă. Unele stiluri de viață sunt compatibile cu divinitatea – ele aduc la suprafață sinele înalt, nobil; altele nu sunt compatibile. Rup-tura dintre aceste două tipuri de creștini se poate datora în parte faptului că unii oameni văd toleranța și acceptarea ca făcând parte din sinele lor nobil; alții simt că îl pot slăvi pe Dumnezeu mai bine încercând să schimbe societatea și legile ei

pentru ca acestea să se conformeze eticii divinității, chiar dacă acest lucru înseamnă să impună legi religioase asupra oamenilor de alte credințe.

Evlavie și transcendență

Virtutea nu este singura cauză a mișcării în a treia dimensiune. Vastitatea și frumusețea naturii emoționează sufletul în mod asemănător. Immanuel Kant a legat în mod explicit moralitatea și natura când a declarat că două dintre cauzele evlaviei adevărate sunt „cerul înstelat de deasupra și legea morală lăuntrică”.³³ Darwin s-a simțit înălțat spiritual în timp ce explora America de Sud:

În jurnalul meu, am scris că în timp ce stai în mijlocul grandorii pădurii braziliene, „nu este posibil să oferi o imagine adecvată a sentimentelor înalte de admirație, uimire și devotament care îmi umplu și înalță mintea”. Îmi voi aminti mereu de convingerea mea că omul este mai mult decât respirația trupului său.”³⁴

Mișcarea transcendentalistă din Noua Anglie era bazată pe ideea că Dumnezeu există în fiecare persoană și în natură, astfel că petrecerea timpului liber în pădure este un mod de a-l cunoaște și de a-l venera. Ralph Waldo Emerson, unul dintre fondatorii mișcării, a scris:

Stând pe pământul gol – capul meu scaldat în aerul ușor și înălțat în spațiul infinit – tot egoismul răutăcios dispare. Devin un glob ocular transparent; sunt nimic; văd totul; curenții Ființei Universale circulă prin mine; sunt o fărâmbă din însuși Dumnezeu. Numele prietenului cel mai apropiat sună necunoscut și întâmplător; a fi frați, a fi

*cunoștințe, stăpâni sau servitori pare o bagatelă și o tulburare. Eu sunt iubitul frumuseții nemuritoare și de necuprins.*³⁵

Există ceva în vastitatea și frumusețea naturii care face sinele să se simtă mic și nesemnificativ și orice smerește sinele creează oportunitatea unei experiențe spirituale. În capitolul 1 am scris despre sinele divizat – multe moduri în care oamenii simt de parcă au personalități multiple sau inteligente care uneori se află în conflict. Această diviziune a sinelui este adesea explicată prin acceptarea existenței unui suflet – un sine mai înalt, nobil și spiritual, legat de un corp – un sine inferior, carnal, primitiv. Sufletul scapă de corp numai după moarte, dar, înainte de aceasta, practicile spirituale, predicile înălțătoare și admirația față de natură îi oferă sufletului gustul libertății ce va să vină.

Există multe alte feluri de a gusta din această libertate. Oamenii spun adesea că, în momentul în care văd o operă de artă, ascultă o simfonie sau un orator inspirator, trăiesc experiențe (cripto)religioase. Și unele lucruri îți dau mai mult de o bucată: ele îți oferă un refugiu complet, deși temporar. Când drogurile halucinogene LSD și psilocibina au devenit extrem de cunoscute în Occident, cercetătorii din medicină au numit aceste droguri „psihomimetice” pentru că ele imitau unele dintre simptomele unor tulburări psihotice, cum ar fi schizofrenia. Dar cei care au încercat drogurile au respins această etichetă și au inventat termeni cum ar fi „psihedelice” (manifestările minții) și „enteogene” (generând pe Dumnezeu din launtru). Cuvântul aztec pentru ciuperca psilocibină era *teonanacatl*, care literal înseamnă „carnea lui Dumnezeu;” când era mâncată în timpul ceremoniilor religioase le producea multora experiența unei întâlniri directe cu Dumnezeu³⁶.

Drogurile care determină o stare modificată a minții au o utilizare evidentă în distingerea experiențelor sacre de cele

profane, și deci multe droguri, inclusiv alcoolul și marijuana, joacă un rol în riturile religioase din unele culturi. Dar fenetilaminele au ceva special – clasa de droguri care include LSD-ul și psilocibina. Drogurile din această categorie, fie că sunt de origine naturală (cum ar fi psilocibina, mescalina sau harmalina), fie că sunt sintetizate de un chimist în laborator (LSD-ul, ecstasy DMT) sunt neegalate în capacitatea lor de a induce modificări ale percepțiilor și emoțiilor care uneori par, chiar și celor care le folosesc de mult timp, a fi un contact cu divinitatea, iar această stare le produce apoi oamenilor sentimentul că au fost transformați.³⁷ Efectele acestor droguri depind în mare măsură de ceea ce Timothy Leary și ceilalți cercetători au numit „stare și context“, referindu-se la starea mentală a utilizatorilor și la contextul în care drogurile sunt ingerate. Când oamenii au o stare mintală de adorație și iau drogurile într-un mediu sigur și încurajator, ca în cadrul riturilor de inițiere din unele culturi tradiționale,³⁸ acestea pot fi catalizatori pentru dezvoltarea spirituală și personală.

În cel mai eficient test al acestei ipoteze a catalizatorului, Walter Pahnke,³⁹ un doctor care lucra la o disertație în domeniul teologiei, a adus douăzeci de masteranzi în teologie într-o cameră sub capela Universității din Boston în Vinerea Mare, în 1962. A dat la 10 dintre studenți câte 30 mg de psilocibină; ceilalți zece au primit pastile care arătau identic și care conțineau vitamina B5 (acid nicotinic), care creează senzația de furnicături și înroșire a pielii. Vitamina B5 este ceea ce numim un placebo activ: ea creează senzații corporale reale, astfel încât, dacă efectele benefice ale psilocibinei erau doar efecte placebo, grupul de control ar fi arătat-o. În decursul următoarelor ore, întregul grup a ascultat la boxe slujba din Vinerea Mare, care se celebra în capela de deasupra. Nimeni, nici măcar Pahnke, nu știa care ce pastilă primise. Dar, la două ore după ingerarea pastilelor, nu mai exista nici o îndoială. Cei care luaseră placebo au fost primii care au simțit că se

întâmplă ceva și au presupus că au luat psilocibină. Dar nimic altceva nu s-a întâmplat. Jumătate de oră mai târziu, ceilalți studenți au început să simtă ceea ce mulți au descris mai târziu ca fiind cea mai importantă experiență a vieții lor. Pahnke i-a intervievat după ce a trecut efectul drogului, apoi încă o dată, la o săptămână și apoi la șase luni. A descoperit că majoritatea celor din grupul care luase psilocibină au raportat multe dintre cele nouă trăsături ale unei experiențe mistice pe care el dorea să le măsoare. Cele mai puternice și mai relevante efecte au inclus sentimente de uniune cu universul, transcendența timpului și spațiului, bucurie, dificultatea de a descrie experiența și un sentiment de a fi fost schimbat în bine. Mulți au mărturisit că au văzut culori și modele frumoase și că au trăit sentimente profunde de extaz, frică și evlavie.

Evlavia este *emoția* auto-transcendenței. Prietenul meu Dacher Keltner, un expert în emoții de la Universitatea California Berkeley, mi-a propus acum câțiva ani să cercetăm literatura despre evlavie și să încercăm să o înțelegem. Am descoperit⁴⁰ că psihologia științifică nu prea avea nimic de spus despre acest subiect. Ea nu poate fi studiată pe alte animale sau creată în laborator, astfel încât nu poate fi analizată prin cunoaștere experimentală. Dar filozofii, sociologii și teologii aveau multe de comentat. Pe măsură ce căutam cuvântul „evlavie” cât mai adânc în istorie, am descoperit că a fost mereu corelat cumva cu frica și supunerea față de ceva mai mare decât sinele. Numai în timpurile moderne – în lumea noastră desacralizată probabil – evlavie a fost redusă la surpriză plus aprobare. Keltner și eu am ajuns la concluzia că emoția evlaviei are loc atunci când sunt îndeplinite două condiții: o persoană percepe ceva vast (de obicei, din punct de vedere fizic, dar uneori poate fi și din punct de vedere conceptual, cum ar fi o mare teorie, sau din punct de vedere social, cum ar fi faima și puterea) și acesta nu poate fi explicat de structurile mentale

existente ale persoanei respective. Ceva enorm nu poate fi procesat și când oamenii sunt în încurcătură, opriți pe drumul lor cognitiv în prezența unui lucru vast, se simt mici, neputincioși, pasivi și receptivi. Adesea (deși nu întotdeauna), simt admirație, frică, înălțare și percep un gust al frumuseții. Prin a-i opri pe oameni și prin a-i face receptivi, evlavia creează o predispoziție pentru schimbare și, de aceea, joacă un rol important în majoritatea poveștilor despre convertirea religioasă.

Am găsit un prototip al evlaviei – un caz extrem, dar perfect – apogeul dramatic al operei *Bhagavad Gita*. *Gita* este un episod dintr-o poveste mult mai lungă, numită *Mahabharata*, o operă epică despre un război dintre două ramuri ale unei familii regale indiene. Pe când eroul poveștii, Arjuna, este gata să-și conducă trupele în bătălie, își pierde curajul și refuză să lupte. Nu vrea să-și conducă ostașii la măcel. *Gita* povestește cum Krishna (o formă a zeului Vishnu) îl convinge pe Arjuna să-și conducă trupele în luptă. În mijlocul câmpului de bătaie, cu trupe înșirate pe ambele părți, Krishna ține o predică teologică detaliată și abstractă despre dharma – legea morală a universului. Dharma lui Arjuna îl obligă să lupte și să câștige această bătălie. Deloc surprinzător (având în vedere slăbiciunea rațiunii când vine vorba de motivarea acțiunilor), Arjuna nu este deloc impresionat, ci îl roagă pe Krishna să îi arate acest univers despre care vorbește. Krishna îi îndeplinește dorința și îi dă un ochi cosmic, care îi permite să-l vadă pe Dumnezeu și universul așa cum sunt. Arjuna trăiește apoi o stare care le va părea cititorilor moderni similară unei experiențe sub influența LSD-ului. Vede sori, zei și un timp infinit. El este uimit. I se ridică părul în cap. Este dezorientat și confuz și incapabil să înțeleagă minunile pe care le vede. Nu știu dacă Edwin Abbot a citit *Bhagavad Gita*, dar experiența pătratului pe Pământul spațial este exact precum cea a lui Arjuna. El se află clar într-o stare de evlavie când spune: „*Am văzut lucruri nemaivăzute până acum și bucuria mea este extatică; și totuși*

teamă și tremur îmi tulbură mintea.“⁴¹ Când ochiul cosmic este îndepărtat și Arjuna revine, face ceea ce a făcut și pătratul: îngenunchează în fața zeului care l-a iluminat și îl imploră să accepte serviciile sale. Krishna îi poruncește să îi fie loial și să rupă toate celelalte atașamente. Arjuna îl ascultă bucuros, și de atunci înainte îi îndeplinește toate dorințele lui Krishna.

Experiența lui Arjuna este extremă – de scriptură; și totuși, mulți oameni au avut experiențe spirituale metamorfozante care au inclus multe dintre aceleași elemente. În ceea ce este considerată cea mai bună lucrare de psihologie a religiei, William James a analizat „varietățile experiențelor religioase”⁴², incluzând atât convertirile religioase rapide și pe cele treptate, cât și experiențele cu drogurile și natura. James a găsit o asemenea similitudine între relatările acestor experiențe, încât a crezut că ele revelează adevăruri psihologice profunde. Unul dintre acestea, a spus James, a fost că experimentăm viața ca un sine divizat, sfâșiat de dorințe conflictuale. Experiențele religioase sunt reale și comune, fie că Dumnezeu există sau nu, și aceste experiențe îi determină pe oameni să se simtă adesea întregi și împăcați. În tipul de convertire rapidă (cum ar fi cea a lui Arjuna și a pătratului), sinele vechi, plin de griji nesemnificative, de dubii și agățat de atașamente, este spălat într-o secundă, de obicei într-un moment de evlavie profundă. Oamenii se simt renăscuți și adesea își aduc aminte de data și locul exact al acestei renașteri, de momentul în care își supun voința unei puteri mai mari care le oferă experiența directă a unui adevăr mai profund. După astfel de renașteri și revelații, teama și grija sunt diminuate considerabil și lumea pare curată, nouă, strălucitoare. Sinele este transformat în moduri pe care orice preot, rabin sau psihoterapeut le-ar numi miraculoase. James a descris aceste transformări:

Omul care trăiește în centrul religios al energiei personale și este animat de un entuziasm spiritual,

diferă de sinele său carnal precedent în moduri bine definite. Noua ardoare care îl cuprinde consumă în strălucirea sa refuzurile care l-au posedat în trecut și îl menține imun împotriva infectării de la celelalte părți abjecte ale naturii sale. Mărinimii odată imposibile sunt acum ușoare; convenționalități meschine și motivații răutăcioase, odată tiranice, acum nu mai au nici o putere. Zidul de piatră dinăuntrul său a căzut, duritatea inimii s-a înmuiat. Restul dintre noi putem, cred, să ne imaginăm acest lucru prin a ne aminti starea proprie de spirit în acele dispoziții de topire temporare în care ne aruncau uneori fie încercările vieții, fie teatrul, fie un roman. Mai ales dacă plângem! Căci e ca și cum lacrimile noastre au străpuns un dig interior inveterat și au permis să se scurgă tot felul de vechi păcate și stagnări morale, lăsându-ne curați, cu inima ușoară și deschiși la orice chemare nobilă.⁴³

„Stările de topire“ ale lui James par similare cu sentimentele de înălțare descrise de Jefferson și de David Whitford.

Ateii vor protesta că și ei pot trăi multe experiențe similare, fără Dumnezeu. Psihologul care a luat astfel de experiențe laice în serios a fost Abraham Maslow, primul student masterand al lui Harry Harlow și unul dintre fondatorii psihologiei umaniste. Maslow a adunat relatări a ceea ce el a numit „experiențe de vârf“ – acele momente extraordinare de auto-transcendență care par diferite calitativ de viața obișnuită. Într-o extraordinară carte, *Religions, Values, and Peak Experiences*⁴⁴, Maslow a enumerat douăzeci și cinci de trăsături comune experiențelor de vârf, dintre care aproape toate pot fi regăsite și la William James. Printre acestea se numără: universul este perceput ca un întreg unificat, unde totul este acceptat și nimic nu este judecat sau clasificat; egocentrismul și lupta pentru atingerea

scopurilor dispar în momentul în care o persoană se simte contopită cu universul (și adesea cu Dumnezeu); percepțiile timpului și spațiului sunt alterate; persoana este inundată de sentimente de mirare, evlavie, iubire și recunoștință.

Scopul lui Maslow era să demonstreze că viața spirituală are un sens naturalist, că experiențele de vârf sunt un adevăr fundamental al minții umane. În toate erele și culturile, mulți oameni au avut aceste experiențe și Maslow a sugerat că toate religiile sunt bazate pe percepțiile furnizate de o experiență de vârf trăită de un individ. Experiențele de vârf îi fac pe oameni mai nobili, cum a spus și James, iar religiile au fost create ca metode de a le promova și de a le maximiza apoi puterile de înnobilare. Însă religiile câteodată pierd legătura cu originile lor; sunt uneori preluate de oameni care nu au avut experiențe de vârf – birocrați și oameni de corporație care vor să transforme procedurile în rutină și să apere practicile ortodoxe de dragul practicilor în sine. Acest lucru, spune Maslow, este cauza pentru care mulți tineri devin nemulțumiți de religia organizată de la mijlocul secolului douăzeci, căutând, în schimb, experiențe de vârf în droguri psihedelice, religii orientale sau noi forme de idolatrizare creștină.

Probabil că analiza lui Maslow nu vă șochează. Are logică sub forma unei explicații psihologice seculare a religiei. Dar ceea ce este cel mai surprinzător în *Religions, Values, and Peak Experiences* este atacul lui Maslow asupra științei pentru că a devenit la fel de sterilă ca și religia organizată. Istoricii științelor Lorraine Daston și Katherine Park⁴⁵ au cercetat mai târziu această schimbare. Au arătat cum oamenii de știință și filozofii au întreținut în mod tradițional o atitudine de uimire în fața naturii și a obiectelor cercetării lor. Dar la sfârșitul celui de-al șaisprezecelea secol, oamenii de știință europeni au început să se uite cu dispreț la uimire; ei au început să o considere drept marca minții copilărești, în timp ce oamenii de știință maturi catalogau calm legile lumii. Ei ne-ar putea spune,

în memoriile lor, despre sentimentul lor personal de uimire, dar lumea de zi cu zi a oamenilor de știință este una care separă strict faptele de valori și emoții. Maslow l-a oglindit pe Eliade când a afirmat că știința a ajutat la desacralizarea lumii, că este devotată explicării a ceea ce *este*, decât a ceea ce este *bun* sau *frumos*. S-ar putea obiecta că există o diviziune academică a muncii; binele și frumosul țin de domeniul științelor umaniste, nu al științelor. Maslow a replicat însă că științele umaniste au renunțat la responsabilitatea lor prin retragerea în relativism, prin scepticismul lor legat de posibilitatea adevărului și preferința pentru noutate și iconoclastism în defavoarea frumuseții. El a fondat psihologia umanistă parțial pentru a hrăni foamea răspândită pentru cunoașterea valorilor și pentru a investiga tipul de adevăr pe care oamenii îl întrezăresc în timpul experiențelor de vârf. Maslow nu a crezut că religiile erau adevărate cuvânt cu cuvânt (relatări reale despre Dumnezeu și despre creație), dar a considerat că erau bazate pe cele mai importante adevăruri ale vieții și a vrut să unească acele adevăruri cu cele ale științei. Scopul său era chiar reformarea educației și, deci, a societății: „Educația trebuie să fie văzută cel puțin parțial ca un efort de a produce ființa umană bună, de a cultiva viața bună și societatea bună.”⁴⁶

Sinele satanic

Sinele este unul dintre cele mai mari paradoxuri ale evoluției umane. Ca și focul răpit de Prometeu, ne-a făcut puternici, dar a presupus un preț. În *The Curse of the Self*⁴⁷, psihologul social Mark Leary indică faptul că multe alte animale au capacitatea de a gândi, dar nici unul, după câte știm noi, nu petrece prea mult timp gândindu-se la sine. Doar câteva specii de maimuță (și probabil delfinii) abia pot învăța că imaginea din oglindă le aparține.⁴⁸ Numai o ființă dotată cu limbaj deține mecanismul mental de a-și concentra atenția asupra

sa, de a se gândi la atributele invizibile ale sinelui și la țeluri pe termen lung, de a crea o narațiune despre acel sine și apoi de a reacționa emoțional la gândurile despre acea narațiune. Leary sugerează că abilitatea de a crea un sine le-a oferit strămoșilor noștri multe talente folositoare, cum ar fi planificarea pe termen lung, luarea de decizii conștiente și autocontrolul, dar și abilitatea de a vedea lucrurile din perspectiva altor oameni. Aceste talente fiind importante pentru a-i face pe oameni capabili să muncească împreună la proiecte mari, este posibil ca dezvoltarea sinelui să fi fost crucială pentru dezvoltarea ultrasocializării umane. Dar, oferindu-ne fiecăruia o lume interioară, o lume plină de simulări, comparații sociale și griji pentru reputație, sinele ne-a dat și un călău propriu. Acum trăim între vârtejuri de vorbărie interioară, în mare parte negativă (amenințările par mai mari decât oportunitățile) și nefolositoare. Este important de menționat faptul că sinele nu este tocmai călărețul – pentru că este în mare parte subconștient și automat – dar, întrucât sinele se naște din gândire verbală conștientă și povestire, el poate fi făurit numai de către călăreț.

Analiza lui Leary arată de ce sinele este o problemă pentru toate religiile majore: sinele este principalul obstacol în calea evoluției spirituale, în trei moduri. Mai întâi, torentul constant de griji neînsemnate și de gânduri egoiste îi ține pe oameni ancorați în lumea materială și profană, incapabili de a percepe sacralitatea și divinitatea. De aceea, religiile orientale se bazează foarte mult pe meditație, un mod eficient de a liniști dialogul interior. În al doilea rând, transformarea spirituală înseamnă în mod esențial transformarea sinelui, slăbindu-l, împingându-l înapoi – într-un fel ucigându-l – și adesea sinele obiectează. Să renunț eu la posesiunile mele și la prestigiul pe care mi-l aduc? În nici un caz! Să-mi iubesc dușmanii după tot ce mi-au făcut? Nici vorbă. Și în al treilea rând, a urma o cărare spirituală este în mod invariabil o muncă grea, necesitând ani de meditație, rugăciune, autocontrol și uneori auto-negare.

Șinelui nu-i place să fie negat și este priceput la găsirea motivelor pentru care trebuie să încalce puțin regulile sau să trișeze. Multe religii propovăduiesc faptul că atașamentul egoist față de plăcere și reputație oferă tentații constante de a părăsi calea virtuții. Într-un fel, sinele este Satana, sau cel puțin porțița lui de intrare.

Din aceste motive, sinele este o problemă pentru etica divinității. Sinele mare și lacom este ca o cărămidă care nu permite sufletului să se înalțe. Numai văzând sinele în acest fel, cred eu, poți înțelege și chiar respecta motivațiile morale ale celor care vor să-și determine societățile să se conformeze mai mult religiei lor.

Pământul plat și cultura războiului

Umorul îi ajută pe oameni să facă față dificultăților, și după ce George W. Bush a primit majoritatea voturilor la alegerile prezidențiale din 2004, 49% dintre americani au avut destule de înfruntat. Mulți oameni din „statele albastre” (cele în care majoritatea votase pentru John Kerry erau indicate cu albastru pe hartă) nu puteau înțelege de ce oamenii din statele roșii îl sprijiniseră pe Bush și platforma sa. Hărți ale Statelor Unite fuseseră puse în circulație de către liberali pe Internet, indicând statele albastre (toate din nord-est, centru-nord și întreaga coastă de vest) etichetate drept „Statele Unite ale Americii”, iar zonele roșii (aproape tot interiorul și sudul țării) erau numite „pământul lui Iisus”. Conservatorii au contracara cu propriile lor hărți, în care statele albastre erau etichetate „Noua Franță”, dar cred că o parodiare mai potrivită, din punctul de vedere al celor de dreapta, era să le numească „Pământul sinelui”.

Nu sugerez că oamenii care au votat cu John Kerry sunt mai egoiști decât cei care au votat cu George Bush – politicile sociale și de impozitare ale celor doi candidați sugerează contrariul. Dar încerc să pricep neînțelegerea reciprocă a celor

două părți ale războiului cultural și cred că, de fapt, cele trei etici ale lui Shweder – mai ales etica divinității – sunt cheia.

Care dintre următoarele citate te inspiră mai mult: (1) „Stima de sine este fundamentul oricărei democrații”; (2) „Nu totul are legătură cu tine”. Primul citat îi aparține Gloriei Steinem⁴⁹, una dintre inițiatoarele mișcării feministe din anii '70. Ea afirmă că sexismul, rasismul și opresiunea îi fac pe oamenii din anumite grupuri să se simtă nedemni și subminează participarea lor la democrație. Acest citat reflectă, de asemenea, ideea esențială a eticii autonomiei: ceea ce contează cu adevărat în viață sunt oamenii, deci societatea ideală este cea care îi protejează de rău pe toți indivizii săi și le respectă autonomia și libertatea de a alege. Etica autonomiei poate ajuta persoane din medii diferite și cu valori diferite să se înțeleagă, pentru că îi permite fiecăreia să aibă stilul de viață pe care îl dorește, atâta timp cât alegerile sale nu încalcă drepturile celorlalți.

Al doilea citat este prima propoziție din cartea cel mai bine vândută în 2003 și 2004, *Viața condusă de scopuri*, de Rick Warren,⁵⁰ un ghid pentru găsirea sensului în viață prin credința în Iisus Hristos și înțelegerea Bibliei. Din perspectiva lui Warren, sinele este cauza problemelor noastre și astfel, eforturile de a crește stima de sine a copiilor noștri prin premii, distincții și exerciții care să-i facă să se simtă „speciali” sunt, în esență, nocive. Ideea de bază a eticii divinității este că fiecare persoană are o parte divină în sine, astfel încât societatea ideală este una care ajută oamenii să trăiască în acord cu acea divinitate. Ceea ce dorește un individ nu este important în mod special – multe dorințe provin din sinele carnal. Școlile, familiile și mass-media ar trebui mai degrabă să colaboreze pentru a-i ajuta pe copii să treacă peste egoismul lor și să trăiască așa cum a vrut Hristos.

Multe dintre luptele cheie din războiul cultural american sunt pentru a stabili dacă un aspect sau altul al vieții ar trebui structurat după etica autonomiei sau etica divinității.⁵¹ (0

etică a comunității, care accentuează importanța grupului față de cea a individului, tinde să se alieze cu etica divinității.) Ar trebui să se practice rugăciunea în școli? Ar trebui ca întotdeauna cele 10 porunci să fie afișate în școli și judecătorii? Ar trebui ca expresia „sub Dumnezeu“ să fie eliminată din jurământul american de credință? Liberalii vor, de obicei, să păstreze religia în afara sferei vieții publice, așa încât nimeni să nu fie obligat să participe împotriva dorinței lui, în timp ce conservatorii religioși vor ca școlile și judecătoriile să fie resacralizate. Ei vor ca fiii lor să trăiască într-o lume tridimensională (specifică), iar dacă școlile nu vor să se îngrijească de acest lucru, atunci se îndreaptă către școlarizarea la domiciliu.

Ar trebui să se permită folosirea pilulelor contraceptive, avortul, tehnologiile reproducătoare și sinuciderea asistată după cum doresc oamenii? Depinde dacă scopul tău este să le dai putere oamenilor pentru a lua cele mai importante decizii din viața lor sau dacă ai convingerea că aceste decizii trebuie făcute de Dumnezeu. Dacă titlul de carte *Trupurile noastre, noi înșine* îți sună ca un act nobil de sfidare, atunci vei sprijini drepturile oamenilor de a-și alege propriile activități sexuale și de a-și modifica trupurile după cum doresc. Dar dacă ai convingerea că „Dumnezeu a predefinit fiecare detaliu al trupului tău“,⁵² așa cum a scris Warren în *Viața condusă de scopuri*, atunci vei fi ofensat de diversitatea sexuală și de modificări ale corpului precum găurile pentru cercei și chirurgia plastică. Studenții mei și cu mine am intervievat politicieni liberali și conservatori despre moralitatea sexuală⁵³ și despre modificările corporale⁵⁴ și în ambele studii am descoperit că liberalii erau mult mai permisivi, bazându-se foarte mult pe etica autonomiei, în timp ce conservatorii erau mult mai critici, folosindu-se de toate cele trei etici în discursul lor. De exemplu, un conservator și-a justificat condamnarea unei povești despre o formă neobișnuită de masturbare, spunând:

*Este un păcat pentru că ne distanțează de Dumnezeu. Este o plăcere pe care Dumnezeu nu ne-a dat-o ca să ne bucurăm, pentru că plăcerile sexuale, în cadrul unui cuplu heterosexual căsătorit, au fost create pentru a ne reproduce.*⁵⁵

La fiecare problemă în parte, liberalii vor să înlăture limitele, barierele și restricțiile pentru a maximiza autonomia. Dreapta religioasă, pe de altă parte, vrea să structureze relațiile personale, sociale și politice pe trei dimensiuni, pentru a crea un peisaj de puritate și pângărire, unde restricțiile mențin separarea sacralului de profan. Pentru aripa dreaptă religioasă, iadul este un pământ plat al libertății nelimitate, unde fiecare sine umblă fără un alt scop decât propria exprimare și dezvoltare.

* *

În calitate de liberal, eu prețuiesc toleranța și deschiderea spre idei noi. Am făcut tot ce am putut, în acest capitol, pentru a fi tolerant cu cei la a căror politică mă opun și am încercat să găsesc merite în ideile religioase pe care nu le susțin. Dar, deși am început să percep bogăția pe care divinitatea o adaugă experienței umane, eu nu deplâng total „aplatizarea” vieții din Occident de-a lungul ultimelor sute de ani.

O tendință nefericită a societăților tridimensionale este să includă adesea unul sau două grupuri care sunt împinse în jos pe a treia dimensiune și apoi sunt tratate rău sau chiar foarte rău. Să ne gândim la condiția „intangibililor” din India până de curând sau la chinurile evreilor din Europa Medievală și din Germania nazistă, obsedată de puritate, sau la umilirea afro-americanilor în sudul segregat. Dreapta religioasă americană pare că încearcă să-i împingă pe homosexuali pe aceeași cale în prezent. Liberalismul și etica autonomiei sunt paznici împotriva unor astfel de nedreptăți. Cred că este periculos ca

etica divinității să o întrecă pe cea a autonomiei într-o guvernare democratică modernă și plină de diversitate. Însă mai cred că viața într-o societate care a eliminat complet etica divinității ar fi urâtă și nesatisfăcătoare.

Pentru că războiul cultural este ideologic, ambele tabere folosesc mitul răului pur. A recunoaște că tabăra cealaltă ar putea avea dreptate în privința unui *singur* lucru este un act de trădare. Cercetarea mea asupra celei de-a treia dimensiune m-a eliberat însă de acest mit și mi-a înlesnit conceperea de gânduri trădătoare. Iată unul dintre ele: dacă a treia dimensiune și percepția sacralității sunt o parte importantă a naturii umane, atunci comunitatea științifică ar trebui să accepte religiozitatea ca pe un aspect normal și sănătos al naturii umane – un aspect la fel de profund, important și interesant ca și sexualitatea sau limbajul (pe care le studiem intens). Iată și alt gând trădător: dacă oamenii religioși au dreptate să creadă că religia este cea mai mare sursă a fericirii lor, atunci poate că noi, cei care căutăm fericirea și sensul în viață, putem învăța ceva de la ei, fie că suntem dispuși să credem sau nu în Dumnezeu. Acesta este subiectul capitolului final.

Fericirea vine dintr-o îngemănare

Cel care întrevede toate ființele în propriul Sine și Sinele său în toate ființele se eliberează de frică... Când un înțelept vede această Uniune, iar Sinele său devine una cu toate ființele, ce dezamăgire sau ce tristețe îl mai poate cuprinde?

– Upanișade¹

Sunt într-un totu fericit. Poate că ne simțim astfel atunci când ne despărțim de această lume și devenim parte a unui întreg, fie el soare sau aer, fie el bunătate și cunoaștere. Oricum, aceasta este fericirea: să te topești în ceva neștirbit și vast.

– Willa Cather²

Proverbele, zicătorile și cuvintele de înțelepciune înnoilează evenimentele, astfel că le folosim adesea pentru a marca momente de tranziție importante în viață. Pentru promoția 1981 de la liceul Scarsdale din Scarsdale, New York, alegerea unui citat era un rit de trecere, o ocazie de a reflecta asupra identității fiecăruia, în plină formare, și de a exprima unul dintre aspectele sale. Când mă uit la anuarul acelei promoții și la citatele de sub fiecare fotografie, văd două tipuri. Multe sunt omagii aduse dragostei și prieteniei, potrivite pentru o perioadă în care te desparți de colegi („Nu părăsești

niciodată cu adevărat prietenii la care ții. O parte din ei o vei lua cu tine, lăsând restul în urmă.“ [Anonim]) Celălalt tip de citate exprimă optimismul, uneori amestecat cu îndoieli în privința drumului ce se deschide înainte. Într-adevăr, este dificil să te gândești la absolvirea liceului fără să folosești metafora vieții ca o călătorie.

De exemplu, patru elevi au citat din melodia lui Cat Stevens, „On the Road to Find Out”.³ Doi l-au citat pe George Washington: „M-am îmbarcat pe un ocean întins, cu posibilități nelimitate, deși nu voi găsi, probabil, nici un port sigur.”⁴ Iar un alt elev a preferat un vers de-al lui Bruce Springsteen: „Am luat niște bere și autostrada e liberă/Și noi ne avem unul pe altul.”⁵

Dar cuibărit printre toate aceste afirmații despre posibilitățile nelimitate care ne așteaptă în viață, există un citat într-un ton mai sobru: „*Cine nu va cădea sub sabie sau sub foamete, va cădea sub ciură, așa că de ce să ne mai oboșim să ne bărbierim?*“ (Woody Allen).⁶ Deasupra acestor cuvinte se află fotografia mea.

Glumeam numai parțial. În timpul anului precedent scrisesem o lucrare despre piesa de teatru *Așteptându-l pe Godot*, meditația existențialistă a lui Samuel Beckett asupra absurdității vieții într-o lume fără Dumnezeu, și m-a pus pe gânduri. Eram deja ateu și în clasa a XII-a devenisem obsedat de întrebarea: „Care este sensul vieții?” Am scris un eseu pentru admiterea la universitate în care îmi exprimam părerea despre lipsa de sens a vieții. Mi-am petrecut iarna ultimului an de liceu într-un soi de depresie filozofică – nu una clinică, ci doar un sentiment răspândit că totul era inutil. În marea desfășurare a lucrurilor, m-am gândit eu, nu conta dacă reușeam să intru la facultate sau dacă pământul era distrus de un asteroid sau de un război nuclear.

Disperarea mea era foarte ciudată, deoarece, pentru prima dată de la patru ani, viața mea era perfectă. Aveam o prietenă

minunată, niște amici grozavi și părinți iubitori. Eram căpitanul echipei de atletism și, probabil, cel mai important lucru pentru un băiat de șaptesprezece ani, aveam voie să conduc mașina decapotabilă marca Thunderbird din 1966 a tatălui meu. Și totuși, nu puteam să încetez să mă întreb de ce oricare dintre lucrurile astea conta. Ca și autorul Ecleeziastului, am crezut că „*totul este deșertăciune și goană după vânt*“ (Ecleeziast, 1:14).

Am scăpat de această stare când, după o săptămână în care m-am gândit la sinucidere (în mod abstract, nu ca plan), am întors problema pe toate fețele. M-am gândit: bine, nu există Dumnezeu și nici un sens extern dat vieții și, dintr-o anumită perspectivă, chiar n-ar fi contat dacă m-aș fi sinucis a doua zi. Deci, tot ce vine după mâine este un dar fără obligații și fără așteptări. Nu există un test pe care să-l predau la sfârșitul vieții și deci nu am cum să pic examenul. Dacă la asta se reduce totul, de ce să nu îmbrățișez viața așa cum este, în loc să o reneg? Nu știu dacă această înțelegere mi-a îmbunătățit starea sau dacă o stare de spirit mai bună m-a ajutat să reformulez problema, dar depresia mea existențială a dispărut și m-am bucurat de ultimele luni de școală.

Interesul meu pentru sensul vieții a continuat însă, și la facultate am terminat filozofia, prin care am găsit noi răspunsuri. Filozofii moderni se specializează în analiza semnificației cuvintelor, dar în afară de existențialiști (care mi-au și provocat problema), aveau puține de spus despre sensul vieții. Numai după ce mi-am dat masteratul în psihologie am înțeles de ce filozofia modernă părea sterilă: îi lipsea o înțelegere profundă a naturii umane. Filozofii antici erau adesea buni psihologi, după cum am arătat în această carte, dar în momentul în care filozofia modernă a început să se dedice studiului logicii și raționalității, și-a pierdut treptat interesul față de psihologie și a pierdut legătura cu natura pasională, contextualizată a vieții omenești. Este imposibil să analizezi „sensul vieții“ în mod abstract sau în general, ori pentru o ființă mitică perfect

rațională.⁷ Numai cunoscând ce fel de ființe suntem, cu arhitectura mentală și emoțională complexă pe care o posedăm, poate cineva să întrebe ce ar putea însemna o viață plină de sens. (Filozofia a devenit, spre binele său, mai psihologică și mai pasională în ultimii ani.)⁸

Pe măsură ce am continuat cu psihologia și cu propria explorare a moralității, am descoperit că psihologia și științele înrudite au revelat atât de multe lucruri despre natura umană, încât acum este posibil să dăm un răspuns. De fapt, am aflat mai toate răspunsurile de câteva sute de ani, și multe dintre piesele necunoscute și-au dezvăluit fața ascunsă în ultimii zece. Acest capitol este versiunea răspunsului meu pe care îl oferă psihologia la întrebarea absolută.

Care era întrebarea?

Întrebarea „Care este sensul vieții?” ar putea fi numită „Întrebarea Sfântă”, în analogie cu Sfântul Graal: căutarea este nobilă și toată lumea ar trebui să vrea un răspuns, și totuși, puțini oameni se așteaptă ca acesta să fie găsit. De aceea, filmele și cărțile care intenționează să ne dea răspunsul la Întrebarea Sfântă fac acest lucru mai mult în glumă. În *Ghidul autostopistului galactic*, un computer gigantic, construit pentru a răspunde la această întrebare, scuipe în final răspunsul după șapte milioane de ani și jumătate de calcule: „patruzeci și doi”⁹. În scena de final a filmului *Sensul vieții* lui *Monty Python*, răspunsul la Întrebarea Sfântă este înmănat actorului Michael Palin (îmbrăcat în femeie), care îl citește solemn: „Încearcă să te porți frumos cu oamenii, evită să consumi grăsimi, citește o carte bună din când în când, fă plimbări și încearcă să trăiești în armonie cu oamenii de toate religiile și rasele.”¹⁰ Aceste răspunsuri sunt amuzante tocmai pentru că iau forma unor replici pertinente, și totuși, conținutul lor este gol și obișnuit. Aceste parodii ne invită să facem haz de noi înșine și să ne

întrebăm: „La ce mă așteptam? Ce fel de răspuns m-ar fi satisfăcut?”

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat studiind filozofia este cum să analizez întrebările, cum să înțeleg clar ceea ce se întreabă înainte de a da un răspuns. Întrebarea Sfântă necesită lămurire. Oricând întrebăm: „Care este sensul lui X?”, ce *tip* de răspuns ne-ar putea satisface?

Cel mai obișnuit mod de a înțelege sensul a ceva este printr-o definiție. „Care este sensul lui *anonim*?” înseamnă „definește cuvântul *anonim* ca să-l pot înțelege atunci când îl citesc undeva”. Mă duc la un dicționar,¹¹ îl caut și găsesc că înseamnă „care nu-și indică numele, care este necunoscut”. Foarte bine atunci, care este sensul „vieții”? Mă întorc la dicționar și găsesc că viața are multe semnificații, inclusiv „calitatea care distinge o ființă vitală și funcțională de un trup mort sau o materie pur chimică” și „perioada dintre naștere și moarte”. Fundătură. Nu acesta este răspunsul pe care îl căutam. În mod clar nu am întrebat despre sensul *cuvântului viață*, am întrebat despre viața însăși.

Un al doilea tip de înțeles se referă la simbolism sau substituție. Dacă visezi că cercetezi o pivniță și că găsești o trapă ascunsă care duce dedesubt, te-ai putea întreba: „Care este semnificația locului de sub pivniță?” Psihologul Carl Jung a avut un astfel de vis¹² și a tras concluzia că semnificația spațiului de sub pivniță – lucrul pe care îl simboliza sau îl sugera – era inconștientul colectiv, un set de idei profund împărtășit de întreaga umanitate. Dar aceasta este o altă fundătură. Viața nu simbolizează, nu sugerează, nu indică nimic. Noi vrem să înțelegem viața însăși.

Un al treilea mod în care putem întreba despre semnificație este o cerere de ajutor în a înțelege ceva, de obicei ceva referitor la intențiile sau convingerile oamenilor. Să presupunem că intri într-un cinematograf la jumătate de oră după ce a început

filmul și pleci cu jumătate de oră înainte ca el să se termine. Mai târziu, în seara aceea, vorbești cu un prieten care a văzut tot filmul și îl întrebi: „Ce semnificație a avut momentul ăla când tipul cu păr creț i-a făcut cu ochiul puștiului?“. Știi că acel gest a avut o semnificație pentru intriga filmului și bănuiești că există niște fapte pe care trebuie să le cunoști pentru a-l înțelege. Poate că o relație preexistentă dintre cele două personaje a fost dezvăluită într-o scenă de început. Să întrebi: „Care a fost semnificația faptului că a făcut cu ochiul?“ înseamnă „Ce trebuie să știu pentru a înțelege semnul acesta?“. Acum facem progrese, pentru că viața seamănă mult cu un film la care am intrat după ce a început și de la care trebuie să plecăm cu mult înainte ca intriga să ducă undeva. Suntem perfect conștienți că există multe lucruri pe care trebuie să le știm pentru a înțelege cele câteva minute derutante pe care reușim să le urmărim. Bineînțeles, nu știm exact ce nu știm, așa că nu putem formula întrebarea prea bine. Întrebăm: „Care este sensul vieții?“, așteptându-ne nu la un răspuns direct (cum ar fi patruzeci și doi), ci sperând la o iluminare, la ceva care să ne ofere o experiență de tip „aha!“ în care, deodată, lucruri pe care nu le-am înțeles înainte sau pe care le-am recunoscut ca fiind importante încep să capete înțeles (cum s-a întâmplat cu pătratul ajuns în dimensiunea a treia).

Odată ce Întrebarea Sfântă este reformulată pentru a însemna „Spune-mi ceva care mă lămurește în privința vieții“, răspunsul trebuie să implice genul de revelații pe care ființele umane le găsesc lămuritoare. Se pare că există două sub-întrebări specifice la care oamenii doresc răspunsuri pe care le consideră edificatoare. Prima poate fi numită întrebarea despre scopul vieții: „Care este scopul *pentru care* ființele umane au fost puse pe pământ? *De ce* suntem aici?“ Există două clase majore de răspunsuri la această întrebare: ori crezi într-un Dumnezeu/spirit/inteligență care a avut o idee, dorință sau intenție de a crea lumea, ori crezi într-o lume strict

materială în care tu și cu ea (lumea) nu ați fost creați cu vreun scop; totul s-a întâmplat când materia și energia au interacționat conform legilor naturii (care, odată ce viața a apărut, a inclus și principiile evoluției darwiniene). Religia este adesea văzută ca un răspuns la Întrebarea Sfântă pentru că multe religii oferă răspunsuri clare la sub-întrebarea despre scopul vieții. Știința și religia sunt văzute adesea ca antagoniste și într-adevăr, ele sunt în conflict când vine vorba de predarea evoluției în Statele Unite, tocmai pentru că oferă răspunsuri contrastante.

A doua sub-întrebare este întrebarea legată de sensul *în cadrul* vieții: „Cum ar trebui să trăiesc? Ce ar trebui să fac pentru a avea o viață bună, fericită, împlinită și *plină de sens*?” Când oamenii pun Întrebarea Sfântă, unul dintre lucrurile pe care speră să îl obțină este un set de principii sau scopuri care să le ghideze acțiunile și să ofere alegerilor lor însemnătate sau valoare. (De aceea forma răspunsului din filmul cu Monty Python este corectă: „*Încearcă să te porți frumos cu oamenii, evită să mănânci grăsimi...*”) Aristotel a discutat despre *arete* (exelență/virtute) și *telos* (scop) folosind metafora potrivit căreia oamenii sunt ca arcașii care au nevoie de o țintă vizibilă înspre care să tragă.¹³ Fără o țintă sau un scop, omul rămâne la stadiul de animal: lasă elefantul să mănânce și să se plimbe pe unde dorește. Și pentru că elefanții trăiesc în turmă, el ajunge să facă ce face și restul lumii. Și totuși, mintea umană are un călăreț și, pe măsură ce călărețul gândește din ce în ce mai abstract în adolescență, vine un moment când se uită în jurul său, dincolo de limitele turmei, și se întreabă: Încotro ne îndreptăm cu toții? Și de ce? Asta s-a întâmplat cu mine în clasa a XII-a de liceu.

În existențialismul meu adolescentin, am combinat cele două sub-întrebări. Pentru că am ales răspunsul științific la întrebarea despre sensul vieții, am crezut că exclude găsirea unui scop *în cadrul* vieții. Era o greșeală ușor de comis, pentru că multe religii te învață că, de fapt, cele două întrebări sunt

inseparabile. Dacă accepți faptul că Dumnezeu te-a creat ca parte din planul lui, poți să-ți dai seama cu ușurință cum ar trebui să trăiești pentru a juca rolul tău în acest plan. *Viața condusă de scopuri*¹⁴ este un curs de patruzeci de zile care îi învață pe cititori cum să găsească un scop *în cadrul* vieții pornind de la răspunsul teologic al întrebării despre *scopul* vieții.

Cele două întrebări pot fi separate. Prima face referire la viața din exterior; privește oamenii, pământul și stelele ca pe niște *obiecte* – De ce există *toate*? – și la ea au răspunsuri pertinente teologii, fizicienii și biologii. A doua întrebare privește viața din interior, ca *subiect* – Cum pot găsi o semnificație sau un scop? – și la ea au răspuns pertinent teologii, filozofii și psihologii. A doua întrebare este mai degrabă empirică – o întrebare care poate fi examinată prin mijloace științifice. De ce unii oameni duc vieți pline de pasiune, angajament și înțeles, în timp ce alții simt că viețile lor sunt goale și lipsite de sens? În restul capitolului voi ignora *scopul* *vieții* și voi investiga factorii care dau naștere unui scop și înțeles *în cadrul* vieții.

Iubire și muncă

Când un computer nu mai funcționează, nu se repară singur. Trebuie să îl deschizi și să-i faci ceva sau să îl duci la reparat la un specialist. Metafora computerului a devenit atât de puternică, încât uneori ne gândim la oameni ca și cum ar fi computere și la psihoterapie ca și cum ar fi un centru de reparat sau reprogramare. Dar oamenii nu sunt computere și, de obicei, își revin singuri și destul de rapid din orice li se întâmplă.¹⁵ Cred că o metaforă mult mai bună este că oamenii sunt ca plantele. În timpul masteratului am avut o mică grădină în fața casei mele din Philadelphia. Nu eram un grădinar prea bun și călătoream mult verile, așa că uneori plantele mele se uscau și aproape mureau. Dar lucrul uimitor pe care l-am învățat despre ele este că atâta vreme cât nu sunt moarte de-a binelea, vor reveni la

viață dacă le oferi condițiile prielnice. Nu poți repara o plantă, poți doar să îi oferi condițiile potrivite – apă, soare și pământ – și apoi aștepți. Ea se va ocupa de restul.

Dacă oamenii sunt ca plantele, care sunt condițiile de care avem nevoie pentru a înflori? În formula fericirii din capitolul 5, $F(ericirea) = P(unct) F(ix) + C(ondiții) + V(voluntariat)$, ce este C, mai exact? Cea mai mare parte a lui C, după cum am argumentat în capitolul 6, este iubirea. Nici un bărbat, femeie sau copil nu este o insulă. Suntem ființe ultrasociale și nu putem fi fericiți fără să avem prieteni și legături sigure cu alți oameni. A doua componentă importantă a lui C este să deținem și să urmărim tipul potrivit de scopuri pentru a crea starea de flux și implicare. În lumea modernă, oamenii pot găsi scopuri și flux în multe contexte, dar majoritatea oamenilor își găsesc starea la serviciu.¹⁶ (Definesc *serviciu* în sens larg pentru a include răspunsul oricui la întrebarea „Deci, cu ce te ocupi?” A fi student sau părinte „cu normă întreagă” sunt răspunsuri bune.) Iubirea și munca sunt, pentru oameni, corespondente evidente ale apei și soarelui pentru plante.¹⁷ Când Freud a fost rugat să spună care sunt lucrurile la care se pricepe orice ființă umană, el a răspuns: „Iubirea și munca”.¹⁸ Dacă terapia poate ajuta o persoană să facă bine aceste lucruri, și-a atins scopul. În faimoasa piramidă a lui Maslow, odată ce oamenii și-au satisfăcut nevoile fizice (cum ar fi hrana și siguranța), apare apoi nevoia de dragoste și stimă, care este câștigată, în mare parte, prin munca prestată. Înainte de Freud, Lev Tolstoy scria: „Oricine poate trăi fericit pe lume dacă știe cum să muncească și cum să iubească, să muncească pentru persoana pe care o iubește și să își iubească munca”.¹⁹ Pentru că am spus mai devreme tot ceea ce voiam să spun despre dragoste, nu voi mai adăuga nimic aici. Dar am mult mai multe de spus despre muncă.

Când Harry Harlow și-a luat studenții la grădina zoologică, au fost surprinși să descopere că maimuțele rezolvau probleme

doar pentru distracție. Behaviorismul nu putea explica un astfel de comportament necondiționat. În 1959, psihologul de la Harvard, Robert White²⁰, a concluzionat, după ce a studiat comportamentismul și psihanaliza, că ambelor teorii le lipsea ceea ce Harlow observase: dovezi copleșitoare că oamenii și multe alte mamifere au un instinct fundamental de a face lucrurile să se întâmple. O poți vedea în bucuria copiilor mici care mută cuburi, o poți vedea în jucăriile în jurul cărora gravitează copiii mai mari. Cele după care am suspinat cel mai intens când eram mic erau acelea care cauzau mișcare sau acțiune la distanță: mașinuțe cu telecomandă, arme care împușcau cu bile și rachete sau avioane de orice fel. Și poți vedea acest lucru în letargia care îi cuprinde adesea pe oamenii care se opresc din muncă, fie din cauza pensionării, a concedierii sau a câștigului la loterie. Psihologii au definit această nevoie de bază drept nevoia de competență, sânguință sau meșteșug. White a numit-o „motivul sensului” pe care l-a definit ca nevoia de a dezvolta competența prin interacțiunea și controlul asupra mediului propriu fiecărui individ. Sensul este aproape o necesitate fundamentală ca și hrana și apa, și totuși nu este o nevoie creată dintr-un deficit, cum ar fi foamea, care este satisfăcută și apoi dispare câteva ore. Mai degrabă, a spus White, sensul este o prezență constantă în viața noastră:

A face față mediului înseamnă a continua o tranzacție neconținută, care schimbă treptat relația persoanei cu mediul. Pentru că nu există nici un punct culminant consumator, satisfacția trebuie să fie văzută ca latentă într-o serie considerabilă de tranzacții, într-o tendință comportamentală, mai degrabă decât un scop care este atins.²¹

Motivul sensului ajută la explicarea principiului progresului: obținem mai multă plăcere din progresul făcut spre

scopul nostru decât obținem din atingerea scopului în sine, pentru că după cum a spus și Shakespeare „*sufletul bucuriei stă în facere*”²².

Acum putem analiza condițiile muncii moderne. Critica pe care Karl Marx o formula împotriva capitalismului²³ se baza parțial pe teoria sa justificată că revoluția industrială distrusese relația istorică dintre meșteșugari și bunurile pe care le produceau. Liniile de asamblare i-a transformat pe oameni în roțițele unei mașinării imense căreia nu-i pasă de nevoia lucrătorilor de a avea un sens. Cercetări ulterioare despre satisfacția muncii au sprijinit critica lui Marx, dar au și nuanțat-o. În 1964, sociologii Melvin Kohn și Carmi Schooler²⁴ au chestionat 3100 de bărbați americani referitor la slujbele lor și au descoperit faptul că secretul înțelegerii slujbelor care erau satisfăcătoare era ceea ce ei au numit „autodirecția ocupațională.” Bărbații care erau supravegheați îndeaproape la slujbe de complexitate scăzută și grad înalt de rutină prezentau cel mai înalt grad de alienare (simțindu-se lipsiți de putere, nemulțumiți și detașați de lucru). Bărbații care aveau mai multă putere în a decide cum să abordeze munca variată și provocatoare aveau tendința să se bucure mult mai mult de ceea ce făceau. Când muncitorii aveau o autodirecție ocupațională, munca lor era adesea satisfăcătoare.

Studii mai recente au descoperit că majoritatea oamenilor își abordează munca în trei moduri: ca pe o slujbă, ca pe o carieră, ca pe o vocație.²⁵ Dacă îți privești munca drept o slujbă, atunci o faci numai pentru bani, te uiți la ceas frecvent în timp ce visezi la weekendul ce va să vină și probabil ai hobby-uri care îți satisfac nevoile de sens mult mai bine decât slujba ta. Dacă îți privești munca drept o carieră, ai scopuri mai înalte legate de avansare și prestigiu care te energizează și uneori iei de lucru cu tine acasă, pentru că vrei să-ți faci treaba cum trebuie. Și totuși, uneori, te întrebi de ce muncești atât de mult. Uneori îți vezi munca ca pe o cursă de șoareci în care

oamenii concurează de dragul concurenței. Dacă îți vezi munca drept o vocație, însă, găsești că te împlinește intrinsec – nu o faci pentru a obține altceva. Îți vezi munca drept o contribuție la binele suprem sau ca având un rol într-o mare misiune a cărei valoare pare evidentă. Ai experiențe de flux frecvent în timpul zilei și nici nu aștepti cu nerăbdare să îți dai demisia, nici nu simți nevoia să strigi „Slavă Domnului că este vineri!”. Ai continua să muncești poate chiar fără plată, dacă ai deveni deodată bogat.

Ai putea crede că muncitorii au slujbe, managerii au cariere, și profesioniștii mai respectați au vocații (doctorii, preoții, oamenii de știință). Chiar dacă acest lucru este într-o oarecare măsură adevărat, putem totuși să-l parafrazăm pe Marc Aureliu și să spunem: „Munca în sine este ceea ce faci din ea.” Amy Wrzesniewski, psiholog la universitatea din New York, găsește toate cele trei orientări reprezentate în aproape fiecare ocupație pe care a examinat-o.²⁶ Într-un studiu pe oamenii de serviciu din spitale, de exemplu, ea a descoperit că oamenii de serviciu care curățau olițe și spălau voma – probabil cea mai joasă muncă dintr-un spital – se vedeau uneori ca parte dintr-o echipă al cărei scop era să vindece oameni. Ei făceau mai mult decât li se cerea în fișa de post, de exemplu încercau să înveselească camerele pacienților foarte bolnavi sau să anticipeze nevoile doctorilor și asistentelor, în loc să aștepte să li se dea ordine. Făcând acest lucru, și-au sporit propria auto-direcție ocupațională și și-au creat slujbe care le satisfăceau nevoile de sens. Acei oameni de serviciu care lucrau astfel își vedeau munca drept o vocație și se bucurau mai mult de ea decât cei care o vedeau ca pe o slujbă.

Concluzia optimistă care reiese din cercetările din psihologia pozitivă este că majoritatea oamenilor pot obține mai multă satisfacție din munca lor. Primul pas este să-ți cunoști calitățile. Fă testul de calitate²⁷ despre care am vorbit în capitolul 8 și apoi alege o muncă ce îți permite să ți le folosești în

fiecare zi, experimentând astfel cel puțin câteva crâmpoale de flux. Dacă ești blocat într-o slujbă care nu se potrivește calităților tale, reformulează și redefinesc-ți slujba, astfel încât să se potrivească. Poate că trebuie să muncești mai mult o vreme, ca și oamenii de serviciu din spital, care se foloseau de calitățile lor de bunătate, iubire, inteligență emoțională și spirit civic. Dacă îți poți pune la lucru calitățile, vei obține mai multă satisfacție de la munca ta; dacă obții satisfacție, te vei apropia mai mult de un mod de a gândi pozitiv și orientat spre abordare; și cu un astfel de mod de gândire va fi mai ușor pentru tine să vezi imaginea de ansamblu – contribuția pe care o aduci la o misiune mai mare²⁸ – în cadrul căreia slujba ta se poate transforma într-o vocație.

Munca, în mod ideal, ține de legături, angajament și implicare. După cum a spus și poetul Kahlil Gibran, „munca este iubirea exprimată vizibil“. El a dat exemple de lucru făcut cu dragoste:

*Să țeși haina cu fire scoase din inima ta,
Ca și cum iubitul tău ar urma să poarte acea haină.
Să construiești o casă cu afecțiune,
Ca și cum iubitul tău ar urma să locuiască în
acea casă.
Să plantezi semințe cu tandrețe și să culegi
roadele cu bucurie,
Ca și cum iubitul tău ar urma să mănânce
fructele.²⁹*

Iubirea și munca sunt cruciale pentru fericirea ființei omenești, pentru că, atunci când sunt făcute cu suflet, ele ne alungă din interiorul nostru într-o legătură cu oameni și proiecte din afara noastră. Fericirea vine din realizarea acestor legături. Fericirea nu vine numai din interior, cum au presupus Buddha și Epictet, sau dintr-o combinație de factori interni și externi (după cum am sugerat eu ca soluție temporară la sfârșitul capitolului 5).

Versiunea corectă a teoriei fericirii, după cum voi arăta în continuare, este că fericirea vine *dintr-o însemănare*.

Angajament vital

Plantele prosperă în condiții specifice, și biologii ne pot descrie acum modul în care lumina solară și apa contribuie la creșterea plantei. Oamenii prosperă în condiții specifice și psihologii ne pot descrie acum modul în care iubirea și munca se transformă în fericire și un sentiment al împlinirii.

Omul care a descoperit fluxul, Mihaly Csikszentmihalyi, gândește la un nivel extins. Nefiind mulțumit să studieze doar momente de flux (contactându-i pe oameni de câteva ori pe zi), el a vrut să știe ce rol joacă acesta în viață ca un întreg, mai ales în viețile oamenilor creativi. Astfel că s-a îndreptat spre experți: modele de perfecțiune ale succesului în arte și științe. Împreună cu studenții săi a intervievat sute de pictori, dansatori, poeți, romancieri, fizicieni, biologi și psihologi de succes – toți oameni care păreau să-și fi făurit vieți bazate pe o pasiune arzătoare. Acestea sunt destine admirabile, de dorit, genul pe care mulți studenți visează să le aibă când îi privesc pe acești oameni ca pe niște modele. Csikszentmihalyi a dorit să știe cum au fost create aceste vieți. Cum ajunge o persoană să își ia un asemenea angajament într-un domeniu și să devină extraordinar de creativă?

Interviurile sale au arătat că fiecare cale este unică, și totuși majoritatea au dus în aceeași direcție: de la interes și bucurie, inițiale, cu momente de flux prin relații cu oamenii, practici și valori care s-au adâncit de-a lungul anilor și care au făcut perioadele de flux și mai lungi. Csikszentmihalyi și studenții săi, în special Jeanne Nakamura, au studiat starea finală a acestui proces de aprofundare și l-au numit „angajament vital“, pe care ei îl definesc drept „o relație cu lumea, care este caracterizată atât de experiența fluxului (absorbire savurată), cât și de semnificație (semnificație subiectivă).“³⁰

Angajamentul vital este un mod de a spune că munca a devenit „iubire exprimată vizibil“; Nakamura și Csikszentmihalyi chiar descriu angajamentul vital în cuvinte care ar fi putut fi luate dintr-un roman siropos: „Există o legătură puternică între sine și obiect; un scriitor este «absorbit» de un proiect, un om de știință este «fermecat de stele». Relația are un înțeles subiectiv; munca este o «vocație».“³¹

Angajamentul vital este un concept subtil și prima dată când am predat un curs despre psihologia pozitivă, studenții nu înțelegeau nimic. M-am gândit că un exemplu ar putea fi de folos și am chemat o femeie care rămăsese tăcută în timpul cursului, dar despre care știam că este interesată în mod deosebit de cai. Am rugat-o pe Katherine să ne spună cum s-a implicat în echitație. Ea și-a descris iubirea ei din copilărie pentru animale și interesul pentru cai în special. La zece ani și-a implorat părinții să o lase să frecventeze cursuri de echitație și ei au fost de acord. La început a călărit de plăcere, dar mai apoi a început să participe la concursuri. Când a venit vremea să aleagă un colegiu, a ales Universitatea Virginia, în parte pentru că avea facilități de echitație excelente și o echipă foarte bună. Katherine era timidă și după ce ne-a împărtășit aceste date de bază, a tăcut. Ne-a povestit despre angajamentul ei crescând pentru echitație, dar angajamentul vital este mai mult decât atât. Am sondat terenul încă puțin. Am întrebat-o dacă ar putea să ne dea nume de cai din secolele trecute. A zâmbit și a spus, aproape ca și cum ar fi recunoscut în secret, că a început să citească despre cai când a început și lecțiile de echitație și că știa multe lucruri despre istoria cailor și despre cai celebri din istorie. Am întrebat-o dacă are prieteni care călăresc și ne-a mărturisit că majoritatea prietenilor ei apropiați sunt „iubitori de cai“, oameni pe care îi cunoscuse la competiții sportive sau la lecții. Pe măsură ce vorbea, a devenit mai animată și mai plină de încredere. Era clar, din înfățișarea și din cuvintele ei, că își găsisese angajamentul vital în călărie.

După cum au argumentat Nakamura și Csikszentmihalyi, interesul ei inițial a crescut și s-a dezvoltat într-o relație din ce în ce mai aprofundată și o vrajă din ce în ce mai puternică, ce o legau de o activitate, o tradiție și o comunitate. Echitația a devenit pentru Katherine o sursă de bucurie, flux, identitate, sens și relaționare. Era parte din răspunsul ei la întrebarea despre sensul *în cadrul* vieții.

Angajamentul vital nu rezidă în persoană sau în mediu, ci în relația *dintre* cele două. Rețeaua de semnificații care a cuprins-o pe Katherine a crescut și s-a îngroșat treptat și organic de-a lungul multor ani. Angajamentul vital este ceea ce-mi lipsea mie în clasa a XII-a. Aveam iubire, aveam muncă (sub forma cursurilor de liceu destul de provocatoare), dar munca mea nu făcea parte dintr-un proiect mai înalt decât admiterea la facultate. De fapt, exact când proiectul legat de colegiu era spre sfârșit – când am trimis toate aplicațiile și eram în anticamera iadului, neștiind unde voi ajunge anul următor – am devenit paralizat de Întrebarea Sfântă.

Realizarea relației corecte dintre tine și munca ta nu depinde în totalitate de tine. Unele meserii sunt gata croite pentru angajament vital; altele îl îngreunează. Cum forțele de piață remodelau multe profesii în timpul anilor '90 – medicina, jurnalismul, știința, educația și artele – oamenii din acele domenii au început să se plângă de faptul că uneori, calitatea muncii și a vieții erau compromise de goana neîncetată pentru mărirea profiturilor. Csikszentmihalyi s-a aliat cu doi alți psihologi de renume – Howard Gardner de la Harvard și William Damon de la Stanford – pentru a studia aceste schimbări și pentru a vedea de ce unele profesii păreau sănătoase, în timp ce altele se îmbolnăveau pe zi ce trece. Alegând domeniul geneticii și al jurnalismului ca studiu de caz, au efectuat zeci de interviuri cu oameni din fiecare domeniu. Concluzia³² lor este pe cât de profundă, pe atât de simplă: este o chestiune de aliniere. Când *eficiența* (faci muncă de calitate

superioară care produce ceva folositor pentru ceilalți) merge mână în mână cu *realizarea* (obținerea de bogăție și de progres profesional), un domeniu este sănătos. Genetica, de exemplu, este un domeniu sănătos, pentru că toate părțile implicate respectă și răsplătesc știința de calitate. Deși companiile farmaceutice și forțele de pe piață începuseră să injecteze sume mari de bani în laboratoarele de cercetare universitare în anii '90, oamenii de știință pe care Csikszentmihalyi, Gardner și Damon i-au intervievat nu simțeau că li se cerea să coboare standardele, să înșele, să mintă și să-și vândă sufletele. Geneticienii credeau că domeniul lor trăia o vârstă de aur în care munca de înaltă calitate aducea beneficii mari publicului larg, companiilor farmaceutice, universităților și oamenilor de știință.

Jurnaliștii, pe de altă parte, erau într-o mare încurcătură. Majoritatea intraseră în jurnalism cu idealuri mărețe – respect pentru adevăr, dorința de a schimba ceva în lume, o convingere fermă că libertatea presei este un sprijin crucial al democrației. Dar, până în anii '90, declinul ziarelor conduse de familii și ridicarea imperiilor media corporatiste convertiseră jurnalismul american într-un puternic centru de profit, unde singurul lucru care conta era: oare se va vinde bine și oare va putea vinde mai mult decât concurența? Jurnalismul de calitate era uneori nociv pentru afacere. Povești de speriat, exagerări, conflicte născocite și scandaluri sexuale, toate forfecate în articolașe scurte, digerabile de marele public, erau mult mai profitabile. Mulți ziariști care lucrau pentru aceste imperii au mărturisit că simțeau că erau obligați să se vândă și să-și violeze propriile standarde morale. Lumea lor nu era aliniată și nu puteau deveni angajați vital în misiunea mai înaltă, dar mai înjositoare, de a câștiga o cotăție pe piață cu orice preț.

Coerență între toate nivelurile

Cuvântul „coerență” înseamnă lipire sau unire, dar de obicei este folosit pentru a face referire la un sistem, o idee sau o

perspectivă asupra lumii ale cărei părți se potrivesc într-un mod consecvent și eficient. Lucrurile coerente funcționează bine împreună: o perspectivă coerentă asupra lumii poate explica aproape orice, în timp ce una incoerentă este împiedicată de contradicții interne. O profesie coerentă, precum genetica, este aliniată la activitatea pe care o face genetica, în timp ce o profesie incoerentă, ca jurnalismul, irosește mult timp cu autoanaliza și autocritica.³³ Toată lumea știe că există o problemă, dar nu poate cădea de acord în privința unei soluții.

Oricând un sistem poate fi analizat la niveluri multiple, apare un tip special de coerență în care nivelurile se îmbină și se îngemănează. Am văzut această coerență pe toate nivelurile în analizarea personalității: dacă trăsăturile tale de bază se potrivesc cu mecanismele de supraviețuire, care la rândul lor sunt conforme cu povestea vieții tale, personalitatea este bine integrată și poți continua să-ți duci viața. Când aceste niveluri nu sunt coerente, poți deveni tulburat de contradicții interioare și conflicte de tip nevrotic.³⁴ Este posibil să ai nevoie de adversitate pentru a te alinia. Și dacă reușești să obții coerența, momentul în care lucrurile se încheagă ar putea fi cel mai profund din viața ta. Ca spectatorul de cinema care află mai târziu ce a pierdut în prima jumătate de oră, viața ta va avea deodată mai mult înțeles. Găsirea coerenței pe toate nivelurile seamănă cu iluminarea³⁵ și este crucială pentru a găsi răspuns la întrebarea despre sensul *în cadrul* vieții.

Oamenii sunt sisteme cu multe niveluri și în alt fel suntem obiecte *fizice* (trupuri și creiere) din care *mințile* ies la suprafață cumva și din mințile noastre se formează *societățile* și *culturile*.³⁶ Pentru a ne înțelege complet, trebuie să studiem toate cele trei niveluri – fizic, psihologic și sociocultural. A existat mult timp o diviziune a muncii academice: biologii au studiat creierul ca obiect fizic, psihologii au studiat mintea, iar sociologii și antropologii au studiat mediile construite

social în cadrul cărora mințile se dezvoltă și funcționează. Dar o diviziune a muncii este productivă numai când sarcinile sunt coerente – când toate direcțiile ei se combină pentru a crea ceva mai mare decât suma părților. În cea mai mare parte a secolului XX, acest lucru nu s-a întâmplat – fiecare domeniu și-a protejat zona sa. Dar acum, munca multi-disciplinară este înfloritoare, extinzându-se de la un nivel mediu (psihologia), de-a lungul podurilor (sau scărilor), până la nivelul fizic (de exemplu, domeniul neuroștiinței cognitive) și în sus, până la nivelul sociocultural (de exemplu, psihologia culturală). Științele se leagă, generând o coerență în rândul tuturor nivelurilor și, ca prin magie, noi mari idei încep să iasă la iveală.

Iată una dintre cele mai profunde idei care a reieșit din această sinteză continuă: *Oamenii obțin un înțeles al semnificației când viețile lor devin coerente la toate nivelurile existenței lor.*³⁷ Cel mai bun mod de a ilustra ideea de mai sus este să te iau înapoi în Bhubaneswar, India. În capitolul 9 am explicat logica purității și pângăririi, ca să înțelegi de ce hindușii se îmbăiază înainte de a aduce o ofrandă unui zeu și de ce sunt atenți la ce ating în drumul lor spre templu. Înțelegi de ce orice contact cu un câine, cu o femeie care este la menstruație sau cu o persoană de castă inferioară poate face o persoană de castă înaltă impură temporar și nepotrivită pentru a aduce o ofrandă. Dar înțelegi acest lucru numai la nivel psihologic și, chiar și atunci, numai ca un set de propoziții înțeles de călăreț și înmagazinat drept cunoaștere explicită. Tu nu te simți pângărit după ce atingi o femeie despre care știi că este la menstruație; nici nu știi cum ar fi să te simți pângărit în acel fel.

Să presupunem că ai crescut ca brahman în Bhubaneswar. În fiecare zi a vieții tale trebuie să respecti hotarele invizibile care separă spațiile pure de cele profane și trebuie să ții cont de nivelul fluctuant de puritate al oamenilor înainte de a-i atinge sau de a prelua orice din mâinile lor. Faci baie de câteva

ori pe zi – băi scurte sau mici scufundări în apa sfântă – mereu înainte de a aduce o ofrandă religioasă. Și ofrandele tale nu sunt doar cuvinte: chiar îi dai ceva mâncare lui Dumnezeu (preotul atinge ofranda ta de imaginea, icoana sau obiectul din locașul sfânt), care îți este înapoiată pentru a mânca ceea ce a lăsat Dumnezeu. A mânca resturile altcuiva arată voința de a împărtăși saliva cuiva, lucru care dovedește și intimitate și subordonare în Bhubaneswar. A mânca resturile lui Dumnezeu este un act de subordonare și intimitate. După douăzeci de ani de astfel de practici, înțelegerea pe care o ai asupra ritualurilor hinduse este *viscerală*. Înțelegerea ta explicită este sprijinită de o sută de senzații fizice: frisoane în timpul băii de dimineață; plăcerea spălării prafului și a îmbrăcării hainelor curate după o baie, într-o după-amiază fierbinte; senzația picioarelor goale pe podelele de piatră rece din templu; mirosul de tămâie; sunetul rugăciunilor în sanscrită mormăite nedeslușit; gustul pur al orezului care ți-a fost înapoiat de la Dumnezeu. În toate aceste moduri, înțelegerea ta la nivel psihologic ți-a cuprins și trupul, și când nivelurile conceptuale și viscerale intră în contact, *simți* că ritualurile sunt potrivite.

Înțelegerea pe care o ai asupra ritualului se extinde și la nivel socio-cultural. Ești scufundat într-o tradiție religioasă veche de patru mii de ani, care a produs majoritatea poveștilor pe care le-ai auzit în copilărie, dintre care multe conțin elemente de intrigă referitoare la puritate și pângărire. Hinduismul îți structurează spațiul social printr-un sistem de caste bazat pe puritatea și pângărirea diverselor ocupații și îți organizează spațiul fizic prin topografia purității și pângăririi care menține templele, bucătăriile și mâinile într-o stare pură. Hinduismul îți mai oferă o cosmologie în care sufletele se reîncarnează mișcându-se în sus și în jos pe dimensiunea verticală a divinității. Deci, de fiecare dată când îi aduci o ofrandă lui Dumnezeu, cele trei niveluri ale existenței tale sunt aliniate și încătușate reciproc. Sentimentele tale fizice și gândurile conștiente sunt

coerente cu acțiunile tale și toate au un sens în cadrul culturii din care faci parte. În timp ce îi aduci o ofrandă Domnului, nu te gândești: „Ce înseamnă toate acestea? De ce fac acest lucru?“ Experiența semnificației pur și simplu se petrece. Ea reiese în mod automat din coerența dintre niveluri. Încă o dată, fericirea – sau, în acest caz, un sentiment al semnificației care conferă bogăție experienței – vine dintr-o îngemănare.

Prin contrast, gândește-te la ultimul ritual lipsit de conținut la care ai luat parte. Poate că ai fost rugat să îți împreunezi mâinile și să cânti cu un grup de necunoscuți în timp ce erai la nunta unui prieten de altă religie. Sau poate că ai luat parte la o ceremonie new-age care a împrumutat elemente de la amerindieni, vechii celți și budiști. În orice caz, probabil că ai înțeles simbolistica ritualului, în mod conștient și explicit, în maniera în care călărețul este expert. Și totuși, te-ai trezit conștient de sine, poate chiar puțin ridicol în timp ce participai la ritual. Ceva lipsea.

Nu poți inventa un ritual bun pur și simplu gândindu-te la simbolism. Ai nevoie de o tradiție în care aceste simboluri sunt sădite și trebuie să invoci sentimente trupești care dețin niște asocieri potrivite. Apoi ai nevoie de o comunitate care sprijină acest ritual și îl practică, de-a lungul timpului. În măsura în care o comunitate are multe ritualuri care sunt coerente la toate trei nivelurile, oamenii din acea comunitate se vor simți cel mai probabil conectați cu comunitatea și tradițiile ei. În cazul în care comunitatea îți oferă, de asemenea, îndrumare despre cum să trăiești și ce are valoare, atunci oamenii nu se vor gândi la întrebarea despre scopul în cadrul vieții. Semnificația și scopul pur și simplu apar din coerență, iar oamenii se pot concentra asupra traiului zilnic. Dar când o comunitate nu reușește să ofere coerență, sau, mai rău, când practicile sale contrazic instinctele membrilor sau mitologia și ideologia lor împărtășită, atunci este foarte posibil să apară conflictul, paralizia și anomia. (Martin Luther King Jr. i-a

forțat pe americani să confrunte contradicțiile dintre practicile segregării rasiale și idealurile de egalitate și libertate. Multora nu le-a plăcut acest lucru.) Nu este neapărat nevoie ca oamenii să găsească semnificație în identitatea lor națională – în cadrul unor națiuni atât de mari și variate precum sunt Statele Unite, Rusia și India, religia poate oferi mai mult din punct de vedere al coerenței dintre niveluri și scopul în cadrul vieții. Religiile se pretează atât de bine la a crea coerență, încât unii oameni de cultură³⁸ cred că ele au fost inventate cu acest scop.

Dumnezeu ne-a creat egali

Când am început să studiez moralitatea ca student la filozofie, tatăl meu mi-a spus: „De ce nu studiezi și religia? Cum pot oamenii să aibă moralitate fără Dumnezeu?” Ca tânăr ateu cu un simț profund al moralității (atât de profund, încât dădea în aroganță), am fost insultat de sugestia tatălui meu. Moralitatea, am crezut eu, avea de-a face cu relația dintre oameni, se referea la un angajament de a proceda corect chiar atunci când dăunează interesului tău. Religia, credeam eu, însuma o grămadă de reguli care nu aveau nici o logică și povești care nu s-ar fi putut întâmpla, scrise de niște oameni și apoi atribuite în mod eronat unei entități supranaturale.

Acum cred că tatăl meu avea dreptate – moralitatea își are originile în religie – dar nu din motivele pe care el le îmbrățișase. Moralitatea și religia apar, ambele, într-o formă oarecare în toate culturile³⁹ umane și sunt aproape mereu îngemănate cu valorile, identitatea și viața zilnică a acelei culturi. Oricine vrea o descriere completă, la toate nivelurile a naturii umane și a modului în care ființele găsesc un scop și un sens vieții lor trebuie să facă acea descriere să fie coerentă cu moralitatea și religia.

Dintr-o perspectivă evoluționistă, moralitatea constituie o problemă. Dacă evoluția se referă la supraviețuirea celui

mai puternic, atunci de ce se ajută oamenii unul pe altul atât de mult? De ce dau bani la societăți de binefacere, își riscă viața pentru a salva viața necunoscuților și se oferă voluntari pentru a lupta în războaie? Darwin a crezut că răspunsul este simplu: altruismul lucrează pentru binele grupului:

Nu poate exista nici o îndoială că un trib cu mulți membri care, grație prezenței într-un grad foarte ridicat a patriotismului, fidelității, supunerii, curajului și milei, sunt mereu gata să se ajute unul pe celălalt și să se sacrifice pentru binele comun, ar fi victorios în fața oricărui alt trib, și aceasta ar fi selecția naturală.⁴⁰

Darwin a propus teoria care spune că grupurile concurează, exact ca indivizii, și prin urmare trăsăturile psihologice care asigură succesul unui grup – cum ar fi patriotismul, curajul, altruismul față de membrii aceluiași grup – se extind ca orice altă trăsătură. Dar odată ce teoreticienii evoluționismului au început să-și testeze predicțiile în mod riguros, folosind computere pentru a recrea interacțiunile dintre indivizi care folosesc diverse strategii (cum ar fi egoism pur *versus* dinte pentru dinte), au ajuns rapid să aprecieze seriozitatea „problemei profitorului“. În orice grup în care oamenii fac sacrificii pentru binele comun, un individ care nu face astfel de sacrificii – care profită de pe urma muncii altruiştilor – ajunge înaintea celorlalți. În logica rece a acestor simulări pe calculator, cine acumulează cele mai multe resurse într-o generație are mai mulți copii în următoarea generație, deci egoismul este adaptativ, dar altruismul nu. Singura soluție la problema profitorului este ca altruismul să dea roade, și două descoperiri consecutive în gândirea evoluționistă au arătat cum se poate realiza acest lucru. În capitolul 3 am prezentat altruismul pentru rude (fii draguț cu cei care au aceleași gene ca și tine) și altruismul

reciproc (fii draguț cu cei care ar putea reacționa similar în viitor) ca doi pași în drumul spre ultrasocialitate. Odată ce aceste două soluții la problema profitorului au fost publicate (în 1966 și în 1971)⁴¹, majoritatea teoreticienilor evoluționiști au considerat problema altruismului rezolvată și au declarat selecția de grup ilegală. Altruismul poate fi explicat ca un soi special de egoism și oricine a fost de acord cu teoria lui Darwin, că evoluția a funcționat pentru „binele grupului” mai mult decât pentru binele individului (sau, mai bine zis, binele genelor)⁴² a fost catalogat drept un romantic cu mintea plină de prostii.

Respingerea selecției grupului avea o singură scăpare. Pentru creaturile care chiar concurează, trăiesc și mor ca un grup, cum ar fi alte animale ultrasociale (albinele, viespile, furnicile, termitelile, cârțițele keniene), selecția grupului era potrivită. Într-un anumit sens, un stup sau o colonie de furnici sunt un singur organism, în care fiecare insectă reprezintă o celulă dintr-un trup mai mare.⁴³ Ca și celulele stem, furnicile pot lua diverse forme fizice pentru a îndeplini anumite funcții necesare în colonie: cele mici să aibă grijă de larve, cele mai mari cu dotări speciale să caute mâncare sau să se lupte cu dușmanii. Ca și celulele sistemului imunitar, furnicile se vor sacrifica pentru a proteja colonia: într-o specie de furnici mala-eziene,⁴⁴ membrii castei soldaților înmagazinează o substanță lipicioasă sub exoschelet. În toiul bătăliei, își detonează trupul transformându-se în sinucigași pentru a-și încheia adversarii. Pentru furnici și albine, regina nu este creierul; ea este ovarul, și întregul stup sau colonie poate fi considerat un corp proiectat de selecția naturală pentru a proteja ovarul și a-l ajuta să dea naștere la mai mulți stupi sau colonii. De vreme ce toți membrii sunt în aceeași barcă, selecția grupului nu este doar permisibilă ca explicație, este obligatorie.

Oare această scăpare li se poate aplica oamenilor? Oare oamenii concurează, trăiesc și mor ca un grup? Triburile și

grupările etnice cresc și se împrăștie sau mor, uneori acest proces având loc printr-un genocid – un grup ucide toți membrii celui alt grup. În plus, societățile umane adesea au o diviziune extraordinară a muncii, deci comparația cu furnicile și albinele este tentantă. Dar, atâta vreme cât fiecare ființă umană are ocazia de a se reproduce, recompensele evoluționiste pentru investirea în propria bunăstare și în propriul urmaș vor întrece aproape mereu recompensa pentru participarea la grup, deci, pe termen lung, trăsăturile egoiste se extind în defavoarea celor altruiste. Chiar și în timpul unui război sau a genocidului, când interesele grupului se impun acut, lașul care fuge și se ascunde în loc să plece la luptă are mai multe șanse de a-și transmite genele mai departe la generația următoare. Prin urmare, teoreticienii evoluționiști au fost uniți, încă de la începutul anilor '70, în convingerea lor că selecția de grup nu a jucat nici un rol în definirea naturii umane.

Dar stai așa. Aceasta nu este o problemă de tipul totul sau nimic. Deși concurența indivizilor din cadrul grupului este cel mai important proces din evoluția umană, selecția de grup (competiția *dintre* grupuri) ar fi putut juca un rol important. Biologul evoluționist David Sloan Wilson⁴⁵ a argumentat recent că teoriile despre respingerea selecției de grup pe baza unor modele simplificate pe computer din anii '60 a fost una dintre cele mai mari greșeli din istoria biologiei moderne. Dacă faci modelele mai realiste, mai asemănătoare cu ființele umane, selecția grupului îți sare în ochi. Wilson indică faptul că ființele umane evoluează pe două niveluri, simultan: genetic și cultural. Modelele simple din anii '60 funcționau pentru creaturi fără cultură, pentru care trăsăturile de comportament trebuie codificate în gene transmise mai departe prin linii genealogice. Dar tot ceea ce face o persoană este influențat de genele și de cultura sa, iar culturile evoluează și ele. Elementele de cultură prezintă variații (oamenii inventează lucruri noi) și selecție (alți oameni adoptă sau nu aceste variațiuni), astfel

că trăsăturile culturale pot fi analizate într-un cadru de lucru darwinian⁴⁶ ca și trăsăturile fizice (ciocurile păsărilor, gâturile girafelor). Elementele culturale însă nu se răspândesc prin procesul foarte lent de a avea copii, ci ori de câte ori oamenii adoptă un nou comportament, o nouă tehnologie sau convingere. Trăsăturile culturale se pot răspândi de la trib la trib sau de la națiune la națiune, ca atunci când plugul, mașina de tipărit sau programele de tip reality au devenit populare în mai multe locuri deodată.

Cultura și evoluția genetică sunt îngemănate. Înclinația omenească pentru cultură – o tendință puternică de a învăța unul de la celălalt, de a învăța pe alții, de a adăuga la ceea ce este deja știut – este ea însăși o inovație genetică, petrecută în etape în ultimele milioane de ani.⁴⁷ Dar odată ce creierele noastre au atins un prag critic, probabil acum 80.000-100.000 de ani,⁴⁸ inovațiile culturale au început să se accelereze și o presiune evoluționistă puternică a modelat creierul pentru a profita cât mai mult de cultură.

Indivizii care puteau învăța cel mai bine de la alții aveau mai mult succes decât tovarășii lor mai puțin „culturalizați”, și, pe măsură ce creierele au devenit mai culturale, culturile au devenit mai elaborate, măbind avantajul celui cu creier mai cult. Toate ființele umane de azi sunt produse ale co-evoluției unui set de gene (care este aproape identic în toate culturile) și unui set de elemente culturale (care este divers în diferite culturi, dar limitat de capacitățile și predispozițiile minții umane).⁴⁹ De exemplu, evoluția genetică a emoției și dezgustului a făcut posibil (dar nu inevitabil) ca în culturi să se dezvolte sistemul de caste bazate pe ocupație, sprijinindu-se pe dezgustul pentru cei care efectuează activități „care pângăresc”. Un sistem de caste limitează apoi mariajul la uniuni în cadrul castei, care, la rândul său, influențează cursul evoluției genetice. După o mie de ani de căsătorii în cadrul castei, acestea deveneau puțin diferite în privința câtorva

trăsături genetice (de exemplu, nuanțe ale culorii pielii) care puteau duce la rândul lor la o asociere culturală mai pregnantă a castei cu nuanța pielii și nu numai cu ocupația. (La alte mamifere este nevoie de douăzeci de generații de împerechere selectivă pentru a crea mari diferențe în înfățișare și comportament.)⁵⁰ În acest fel, genele și culturile evoluează împreună;⁵¹ ele se afectează reciproc și nici unul dintre aceste procese nu poate fi studiat izolat, la ființele umane.

Wilson examinează religia din această perspectivă co-evoluționistă. Cuvântul *religie* înseamnă, în latină, a lega sau a uni; și, în ciuda variațiilor imense dintre religiile lumii, Wilson arată că religiile servesc întotdeauna la coordonarea și orientarea comportamentului oamenilor unul față de celălalt și către grup ca întreg, uneori cu scopul de a concura cu alte grupuri. Sociologul Emile Durkheim a definit religia astfel, în 1912:

*O religie este un sistem încheiat de convingeri și practici legate de lucrurile sacre, adică lucruri care sunt diferențiate și interzise – convingeri și practici care îi unesc într-o singură comunitate morală numită biserică pe toți cei care aderă la ele.*⁵²

Wilson arată cum practicile religioase îi ajută pe membri să rezolve problemele de coordonare. De exemplu, încrederea și schimbul reciproc sunt intensificate atunci când toate părțile aparțin aceleiași comunități religioase și când convingerile religioase afirmă că Dumnezeu știe și îi pasă de onestitatea participanților. (Antropologul Pascal Boyer⁵³ arată că zeei și spiritele strămoșilor sunt adesea considerați atotștiutori și totuși, cel mai mult le pasă, în acest univers vast, de intențiile morale ascunse în inimile celor în viață.)

Respectul pentru reguli este sporit când regulile au un element de sacralitate și când sunt susținute și de o sancțiune

supranaturală și de bârfă sau riscul ostracizării de către semenii. Afirmția lui Wilson este că ideile religioase și creierile care au răspuns la aceste idei au evoluat împreună. Chiar dacă credința în entități supranaturale a apărut mai întâi din alte motive sau ca un produs accidental al evoluției cogniției (după cum au pretins anumiți academicieni),⁵⁴ grupurile care au transformat aceste convingeri în mijloace de coordonare socială (de exemplu, legându-le de sentimente cum ar fi rușinea, teama, vina și iubirea) au găsit o soluție culturală la problema celui care trăiește pe spatele restului și apoi au cules avantajele enorme legate de încredere și cooperare. Dacă o convingere mai puternică a dus la beneficii individuale mai mari sau dacă un grup a elaborat un mod de a pedepsi sau de a-i exclude pe cei care nu împărtășeau convingerile și practicile pe care le avea restul grupului, atunci condițiile au fost perfecte pentru evoluția similară a creierelor religioase și a religiei. (Conform opiniei lui Wilson, cercetările geneticianului Dean Hamer au adus dovezi legate de studiul gemenilor, care sugerează că o anumită genă poate fi asociată cu o tendință puternică de a avea experiențe religioase și trascendentale.)⁵⁵

Prin urmare, este posibil ca religia să fi oferit ființelor umane porțița de scăpare a selecției de grup. Făcându-i pe oameni să simtă și să acționeze ca și cum ar fi făcut parte dintr-un singur trup, religia a redus influența selecției individuale (care-i modelează pe toți indivizii să fie egoiști) și a adus în joc forța selecției grupului (care-i modelează pe indivizi să colaboreze pentru binele grupului lor). Dar nu am ieșit cu totul prin această porțiță de scăpare: natura umană este un amestec complex de cantități diverse de egoism extrem și altruism extrem. Depinde de cultura noastră și de context dacă acționăm într-un fel sau altul. Când oponentii evoluției obiectează, spunând că ființele umane nu sunt niște simple maimuțe, au dreptate. Suntem, de asemenea, parțial albine.

Citind cartea *Darwin's Cathedral*, de Wilson este ca și cum ai face o călătorie pe Pământul spațios. Poți privi vasta paletă de culturi omenești și poți vedea de ce lucrurile sunt urzite în felul acesta. De exemplu, Wilson spune că propriul lui iad ar însemna să fie închis pentru totdeauna într-o cameră plină cu oameni care discută despre contradicțiile religiei, cum ar fi faptul că multe religii propovăduiesc dragostea, compasiunea și virtutea, și totuși uneori produc războaie, ură și terorism. Din perspectiva înaltă a lui Wilson, nu există nici o contradicție. Selecția de grup creează adaptări culturale și genetice îngemănate care sporesc pacea, armonia și cooperarea în cadrul grupului, cu scopul precis de a spori capacitatea lui de a concura cu alte grupuri. Selecția nu pune capăt conflictului, doar îl împinge la următorul nivel de organizare socială. Atrocitățile comise în numele religiei sunt aproape întotdeauna comise împotriva membrilor din afara grupului sau împotriva celor mai periculoși oameni: apostatii (cei care încearcă să părăsească grupul) și trădătorii (cei care subminează grupul).

Un al doilea puzzle pe care Wilson îl poate rezolva este motivul pentru care misticismul, oriunde și oricând, se referă la transcendența sinelui și contopirea cu ceva mai mare decât sinele. Când William James a făcut o analiză a misticismului, s-a concentrat pe starea psihologică de „conștiință cosmică”⁵⁶ și pe tehnicile elaborate de toate religiile majore pentru a o putea atinge. Hindușii și budiștii folosesc meditația și yoga pentru a ajunge în starea de *samadhi*, în care „distincția subiect-obiect și sentimentul de sine individual dispar într-o stare descrisă drept pace, fericire și iluminare supremă”⁵⁷. James a descoperit aproximativ același scop în misticismul creștin și musulman, obținut adesea prin rugăciuni repetitive. L-a citat pe filosoful secolului al XI-lea, Al Ghazzali, care a petrecut mulți ani în rugăciune cu sufiștii sirieni. Al Ghazzali trăia experiențe de transcendență și revelație pe care mărturisea

că nu le poate descrie în cuvinte, deși încerca să explice lectorilor săi musulmani esența sufismului:

Prima condiție pe care trebuie să o îndeplinească un sufist este să își curețe întru totul inima de ceea ce este nedumnezeiesc. Următoarea cheie a vieții este rugăciunea smerită a sufletului umil și meditația cu gândul la Dumnezeu, în care inima se scufundă cu totul. De fapt, acesta este doar începutul vieții unui sufist, sfârșitul fiind absorbția totală în Dumnezeuire.⁵⁸

Din perspectiva lui Wilson, experiența mistică este un buton de „întrerupere“ a sinelui. Când sinele este închis, oamenii devin o celulă dintr-un trup mai mare, o albină dintr-un stup. Nu este de mirare că efectele de după experiența mistică sunt previzibile: oamenii simt, de obicei, un angajament mai mare față de Dumnezeu sau de ajutorarea altora, adesea prin aducerea lor mai aproape de Dumnezeu.

Expertul în neuroștiință Andrew Newberg⁵⁹ a studiat creierile oamenilor care treceau prin experiențe misitice, mai ales în timpul meditației, și a descoperit unde este acel buton de închidere a sinelui. În zona dorsală a lobilor parietali din creier (sub porțiunea din spate a vârfului capului), există două zone de cortex pe care Newberg le numește „zonele de asociere a orientării“. Zona din emisfera stângă pare să contribuie la senzația mentală că avem un corp definit fizic și limitat, și astfel se ține evidența dimensiunilor tale. Zona corespunzătoare în emisfera dreaptă menține o hartă a spațiului din jurul tău. Aceste două zone primesc impulsuri de la simțuri pentru a fi ajutate să mențină o reprezentare continuă a sinelui și a locației sale în spațiu. Chiar în momentul în care oamenii raportează obținerea unei stări de uniune mistică, aceste două zone par să nu comunice. Numărul de impulsuri din alte părți ale creierului este redus

și activitatea generală în aceste zone de orientare este redusă și ea, dar Newberg crede că ele tot încearcă să-și facă treaba. Zona din stânga încearcă să stabilească limitele trupului și nu le găsește; zona din dreapta încearcă să stabilească locația sinelui în spațiu și nu reușește. Individul resimte o pierdere a sinelui combinată cu o paradoxală expansiune a acestuia în spațiu, lipsind însă o localizare precisă în lumea firească a celor trei dimensiuni. Persoana se simte unită cu ceva vast, mai mare decât sine.

Newberg crede că ritualurile care implică mișcări repetitive și incantații, mai ales când sunt realizate de mulți oameni în același timp, ajută la stabilirea „tiparelor de rezonanță” din creierile participanților, care facilitează starea mistică. Istoricul William McNeil, bazându-se pe alt tip de informații, a ajuns la aceeași concluzie. Când McNeil a fost racolat în armata americană, în 1941, a trecut printr-un antrenament de bază, care a inclus sute de ore de marș pe câmpul de instrucție în formațiuni apropiate împreună cu alte câteva duzini de bărbați. La început, McNeill a crezut că marșul este doar un mod de a face ca timpul să treacă, pentru că baza sa nu avea arme cu care să se antreneze. Dar, după câteva săptămâni de antrenament, marșul a început să îi inducă o stare de modificare a conștiinței:

Cuvintele sunt nepotrivite pentru a descrie emoția provocată de mișcarea prelungită la unison, pe care o implica instrucția. O senzație totală de bunăstare este ceea ce îmi amintesc; mai precis, o senzație stranie de expansiune personală, ca un fel de umflare, de depășire a vieții, mulțumită participării la un ritual colectiv.⁶⁰

Decenii mai târziu, McNeill a studiat rolul pe care mișcarea sincronizată – în dans, ritualuri religioase și instrucție militară – l-a jucat în istorie. În *Keeping Together In Time*,⁶¹

el ajunge la concluzia că societățile omenești, încă de la începutul istoriei, au folosit mișcările sincronizate pentru a crea armonie și coeziune în cadrul grupului, uneori în pregătirea pentru ostilitățile împotriva altor grupuri. Concluzia lui McNeill sugerează că mișcarea sincronă și incantațiile ar putea fi un mecanism evoluat pentru activarea motivațiilor altruiste create în procesul de selecție de grup. Sacrificiul de sine extrem caracteristic speciilor care au trecut selecția de grup, cum ar fi furnicile sau albinele, poate fi întâlnit și la soldați. McNeill citează un pasaj extraordinar din cartea *The Warriors: Reflections of Men in Battle*, care descrie starea de încântare comună în care soldații intră uneori:

„Eu“ se transformă insesizabil într-un „noi“, „al meu“ devine „al nostru“ și soarta individuală își pierde importanța centrală... Cred că tocmai gândul nemuririi face sacrificiul de sine atât de ușor în aceste momente... Aș putea cădea, dar nu mor, pentru că tot ceea ce este real în mine continuă să trăiască în tovarășii de luptă pentru care mi-am dat viața.⁶²

Există într-adevăr ceva mai mare decât sinele, capabil de a furniza oamenilor un sentiment al scopului pentru care cred că merită să moară: grupul. (Bineînțeles, scopul nobil al unui grup este uneori răul pur pentru alt grup.)

Semnificația vieții

Ce poți face pentru a avea o viață bună, fericită și plină de semnificație? Care este răspunsul la întrebarea despre semnificația *din cadrul* vieții? Cred că poate fi găsit numai înțelegând ce tip de creaturi suntem, clasificate în multele feluri în care suntem împărțite. Suntem modelați de selecția individuală

pentru a fi creaturi egoiste, care se luptă pentru resurse, prestigiu și stimă și suntem formați de selecția de grup pentru a fi creaturi de stup care tânjesc să se scufunde în ceva mai mare decât ei. Suntem ființe sociale care au nevoie de iubire și atașamente și suntem ființe muncitoare care au nevoie de sens, capabile de a intra într-o stare de angajament vital față de munca noastră. Suntem călărețul și elefantul, iar sănătatea noastră mintală depinde de colaborarea amândurora, fiecare profitând de calitățile celuilalt. Nu cred că există un răspuns inspirațional la întrebarea „Care este scopul vieții?” Și totuși, analizând înțelepciunea antică și știința modernă, putem găsi răspunsuri fascinante la întrebarea despre scopul *în cadrul* vieții. Versiunea finală a teoriei fericirii este că fericirea vine dintr-o îngemănare. Fericirea nu este ceva ce poți obține, găsi sau achiziționa în mod direct. Trebuie să obții condițiile potrivite și apoi să aștepți. Unele dintre acele condiții se află în interiorul tău: cum ar fi coerența dintre părți și niveluri ale personalității tale. Alte condiții se află în exteriorul tău: la fel cum plantele au nevoie de soare, apă și pământ bun pentru a înflori, oamenii au nevoie de iubire, muncă și o legătură cu ceva mai vast decât ei. Merită să lupti pentru obținerea relației potrivite dintre tine și restul lumii, între tine și munca ta și între tine și ceva mai mare decât sinele. Dacă reușești să creezi aceste relații, fericirea și semnificația vor veni de la sine.

Concluzie: Despre echilibru

Toate se nasc din conflictul dintre contrarii.

– Heraclit,¹ 500 î. Ch.

*Fără contrarii nu există evoluție. Atracție și repulsie,
rațiune și energie, dragoste și ură, toate sunt necesare
existenței umane.*

– William Blake,² 1790

Străvechiul simbol chinezesc yin și yang reprezintă valoarea echilibrului fluctuant între principii aparent opuse. După cum demonstrează citatele de mai sus, aceasta nu este doar o idee orientală; este o Idee Măreață, o perspectivă antică rezumând restul acestei cărți. Se consideră adesea, de exemplu, că știința și religia se opun una alteia, dar, după cum am demonstrat, este nevoie de adevărurile religiilor antice și ale științei moderne pentru a se ajunge la o înțelegere cuprinzătoare a naturii umane și a condițiilor stării umane de satisfacție. Poate că anticii nu știau prea multe despre biologie, chimie și fizică, dar erau foarte buni psihologi. Psihologia și religia vor avea numai de câștigat dacă se iau în serios una pe cealaltă sau cel puțin dacă sunt dispuse să învețe una de la cealaltă și închid ochii la diferențele ireconciliabile.

Se spune că și abordarea occidentală și orientală asupra vieții sunt opuse: Orientul pune accent pe acceptare și

colectivitate; Occidentul încurajează eforturile și individualismul. Dar, după cum am văzut, ambele perspective sunt valoroase. Fericirea presupune să te schimbi pe tine și să schimbi lumea. Să îți urmărești scopurile și să le armonizezi cu ale celorlalți. Indivizi diferiți în momente diferite ale vieții lor vor avea de câștigat dacă își vor trage resursele dintr-o abordare sau din alta.

Și, în cele din urmă, liberalii și conservatorii sunt oponenți în sensul cel mai literal, fiecare utilizând mitul răului pur pentru a demoniza cealaltă parte și pentru a crea coeziune în sânul propriului grup. Dar cea mai importantă lecție pe care am învățat-o de-a lungul celor douăzeci de ani de cercetare asupra moralității este că aproape toți oamenii sunt motivați moral. Egoismul este un cuvânt greu de spus, cu precădere când vine vorba de deciziile indivizilor, dar ori de câte ori grupuri de oameni se solidarizează pentru a depune eforturi comune de a schimba lumea, poți băga mâna în foc că sunt animați de o viziune plină de virtute, dreptate sau sacralitate. Interesul propriu nu poate explica satisfăcător pasiunile susținătorilor unor aspecte precum avortul, mediul sau rolul religiei în viața publică. (Este dincolo de orice îndoială că interesul propriu nu poate explica terorismul, dar depersonalizarea pe care o facilitează selecția de grup poate.)

O axiomă semnificativă din psihologia culturală susține că fiecare cultură se specializează în anumite domenii ale existenței umane, dar nici o cultură nu poate deveni expertă în orice domeniu. Această considerație este validă și referitor la extremele spectrului politic. Cercetarea mea³ confirmă percepția generală că liberalii sunt experți în a se gândi la chestiuni precum victimizare, egalitate, autonomie și drepturile indivizilor, mai ales cele ale minorităților și ale nonconformiștilor. Conservatorii, pe de altă parte, sunt experți în a se gândi la loialitatea față de grup, respectul față de autoritate, tradiție și sacralitate.⁴ Când una dintre părți o copleșește pe cealaltă,

este posibil ca situația să ia o turnură urâtă. O societate lipsită de liberali ar fi prea dură și strictă pentru mulți indivizi. O societate lipsită de conservatori și-ar pierde multe dintre structurile sociale și constrângerile pe care Durkheim le-a demonstrat a fi atât de valoroase. Anarhia ar crește proporțional cu libertatea. Prin urmare, un loc potrivit pentru a căuta înțelepciunea este cel în care te aștepți cel mai puțin să o găsești: în mintea adversarilor tăi. Cunoști deja ideile pe care le împărtășesc cei din tabăra ta. Dacă poți îndepărta ochelarii de cal ai mitului răului pur, vei putea descoperi, pentru prima dată, niște idei bune.

Hrănindu-te cu înțelepciune echilibrată – străveche și nouă, orientală și occidentală, chiar liberală și conservatoare – poți alege direcții în viață care vor conduce spre satisfacție, fericire și un sentiment de sens al vieții. Nu putem alege pur și simplu o destinație și apoi să pornim într-acolo – călărețul nu beneficiază chiar de atâta autoritate. Dar, înțelegând ideile excelente ale umanității și ale științei, putem dresa elefantul, ne putem cunoaște abilitățile și limitele și vom trăi astfel cu înțelepciune.

DESPRE AUTOR

JONATHAN HAIDT este profesor asociat de psihologie la Universitatea din Virginia. Cercetările sale examinează bazele emoționale ale moralității și felul cum aceasta variază în cadrul diferitelor culturi, inclusiv în cele liberale și conservatoare. Este coeditorul cărții *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Locuiește în Charlottesville, Virginia.

Pentru mai multe informații despre subiectul cărții, vizitați siteul www.happinesshypothesis.com.

ACEASTĂ CARTE s-a născut din relațiile mele cu multe persoane, care s-au dezvoltat pe măsură ce am trecut prin patru universități. Volumul este superior cărților de psihologie datorită faptului că i-am avut mentori pe John Fisher la Yale, John Baron, Alan Fiske, Rick McCauley, Judith Rodin, Paul Rozin și John Sabini la Universitatea din Pennsylvania și Richard Shweder la Universitatea din Chicago. Ca profesor asistent la Universitatea din Virginia, m-am bucurat de relația pe care am avut-o cu Dan Wegner, dar și cu Marty Seligman de la Universitatea din Pennsylvania. Le sunt recunoscător pe vecie acestor minunați profesori și gânditori cu vederi deschise.

Pentru ca orice carte să devină realitate, este nevoie ca și altcineva, pe lângă autor, să întrevadă o posibilitate și să își asume un risc. Le sunt recunoscător lui Sir John Templeton, de la John Templeton Foundation, și vice-președintelui executiv, Arthur Schwartz, pentru că m-au susținut în cercetarea referitoare la înălțarea morală și pentru că mi-au îngăduit un semestru de pauză ca să-mi încep studiile pentru această carte. Și agentul meu, Esmond Harmsworth, și-a asumat un risc; a investit mult timp și pricepere pentru a îndruma un autor începător pe căile lumii editoriale și apoi pentru a încheia un parteneriat cu Jo Ann Miller de la Basic Books. Jo Ann m-a tot încurajat să scriu această carte cu mult înainte să fie și redactorul meu și a adus îmbunătățiri prin nenumărate metode. Trebuie menționat faptul că m-a ajutat să ofer informații semnificative într-o manieră accesibilă și sunt convins

urma înțelepciunii sale. Le mulțumesc tuturor celor care au fost dispuși să își asume riscul.

Mulți prieteni și colegi au citit capitole întregi și m-au împiedicat să comit erori, exagerări sau jocuri de cuvinte nepotrivite. Jesse Graham, Suzanne King, Jayne Riew, Mark Shulman mi-au oferit comentarii detaliate despre întregul manuscris. Următoarele persoane au participat la îmbunătățirea unuia sau mai multor capitole: Jonathan Adler, Sara Algoe, Desiree Alvarez, Jen Bernhards, Robert Biswas-Diener, David Buss, Fredrik Bjorklund, Jerry Clore, William Damon, Judy Deloache, Nick Epley, Sterling Haidt, Greg LeBlanc, Angel Lillard, Bill McAllister, Rick McCauley, Helen Miller, Brian Nosek, Shige Oishi, James Pawelski, Paul Rozin, Simone Schnall, Barry Schwartz, Patrick Seder, Gary Sherman, Nina Strohminger, Bethany Teachman, Kees Van den Bos, Dan Wegner, Dan Willingham, Nancy Weinfield, Emily Wilson și Tim Wilson. Mulțumiri tuturor.

În cele din urmă, o carte se naște din personalitatea autorului său și pentru că aceasta din urmă este fructul moștenirii genetice sau al educației, le mulțumesc părinților mei, Harold și Elaine Haidt, dar și surorilor mele, Rebecca Haidt și Samantha Davenport, pentru sprijinul lor afectuos. Îi mulțumesc cu precădere soției mele, Jayne Riew, care mi-a oferit sentimentul de îngemănare.

Introducere

1. *Hamlet*, Editura Pentru Literatura Universală, 1964, în traducerea lui Leon Leițchi și Dan Duțescu, Actul II, p. 697.
2. Seligman, 2002.
3. Keyes și Haidt, 2003.
4. De fapt, ar trebui să se spună „Buddha-ul” (cel iluminat), la fel cum ar trebui să se spună și „Cristosul” (cel uns). Totuși, voi urma linia clasică de a face referință la Buddha și Cristos.

Capitolul 1

1. Acest citat din Vechiul și Noul Testament și următoarele sunt din versiunea nouă standard revizuită.
2. Franklin, 1980/1733-1758, 3.
3. Lakoff și Johnson, 1980.
4. *Dhammapada*, versetul 326, în Mascaro, 1973
5. Platon, *Phaedrus*, 253 d, în Cooper, 1997.
6. Freud, 1976/1900.
7. Ovidiu, *Metamorfoze*, Cartea VII, 249.
8. Montaigne, 1991/1558, 115. Al doilea citat este tot de la pagina 115.
9. Gershon, 1998.
10. Lyte, Varcoe și Bailey, 1998.
11. Gazzaniga, 1985; Gazzaniga, Bogen și Sperry, 1962.
12. Gazzaniga, 1985, 72.
13. Feinberg, 2001.
14. Olds și Milner, 1954.
15. Burns și Swerdlow, 2003.
16. Damasio, 1994; Rolls, 1999.
17. Rolls, 1999.
18. Pentru un rezumat al descoperirilor privind „creierul emoțional” vezi Berridge, 2003; Le Doux, 1996.
19. Damasio, 1994, Damasio, Tranel și Damasio, 1990.
20. Bargh, Chen și Burrows, 1996.
21. Bargh et al., 1996 pentru efectul bătrâneții; Dijksterhuis și van Knippenberg, 1998, pentru celelalte.
22. James, 1950/1890.
23. Vezi în Leahey, 1994.
24. Pentru o explicație privind motivul pentru care majoritatea sistemelor mentale funcționează atât de bine, și totuși logica este atât de slabă, vezi Margolis, 1987.
25. Rolls, 1999.
26. Hume, 1969/1739, 462.
27. Shoda, Mischel și Peake, 1990.
28. Pentru o explicație pe larg a relației dintre sistemul cald (automat) și rece (controlat) vezi Metcalfe și Mischel, 1999.

29. Salovey și Mayer, 1990. Inteligența emoțională *nu* înseamnă că ai emoții inteligente.
30. Baumeister et al., 1998.
31. Obeyesekere, 1985.
32. Wegner, 1994.
33. Haidt, 2001: Haidt, Koller și Dias, 1993.
34. Gladwell, 2005.

Capitolul 2

1. *Meditations*, 4:3.
2. *Dhammapada*, versetul 1, în Mascaro, 1973.
3. Carnegie, 1984/1944, 113.
4. Din *Ten Life Laws* ale Dr. Phil, preluate de pe www.drphil.com pe 16/12/04.
5. Boetius, 1962/c. 522 CE, 24.
6. Boetius, 1962/c. 522 CE, 22.
7. Boetius, 1962/c. 522 CE, 29.
8. Vezi Miller și C de Baca, 2001, pentru explicații complete.
9. Bargh et al., 1996; Fazio et al., 1986.
10. Nosek, Banaji și Greenwald, 2002; Nosek, Greenwald și Banaji, în lucru.
11. Pelham, Mirenberg și Jones, 2002.
12. Pinker, 1997.
13. Vezi lucrări recente: Baumeister et al., 2001; Rozin și Royzman, 2001.
14. Gottman, 1994.
15. Kahneman și Tversky, 1979.
16. Rozin și Royzman, 2001.
17. Franklin, 1980/1733-1758, 26.
18. Gray, 1994; Ito și Cacioppo, 1999.
19. Miller, 1944.
20. LaBar și LeDoux, 2003.
21. Shakespeare, *Hamlet*, Editura Pentru Literatură Universală, 1964, în traducerea lui Leon Levițchi și Dan Duțescu, Actul I, p. 657.
22. Shakespeare, *Hamlet*, Editura Pentru Literatură Universală, 1964, în traducerea lui Leon Levițchi și Dan Duțescu, Actul II, p. 697.
23. Angle și Neimark, 1997.
24. Lykken et al., 1992.
25. Bouchard, 2004; Plomin și Daniels, 1987; Turkheimer, 2000.
26. Marcus, 2004.
27. Plomin și Daniels, 1987.
28. Lykken și Tellegen, 1996.
29. Davidson, 1998.
30. Davidson și Fox, 1989.
31. Kagan, 1994; Kagan, 2003.
32. John Milton, *Paradisul pierdut*, Cartea I, versurile 254-255.
33. Vezi Shapiro, Schwartz și Santerre, 2002, pentru explicații. Majoritatea studiilor publicate despre meditație au folosit modele slabe sau deficiente (cum ar fi comparații între indivizii care au ales să se înscrie la cursuri de meditație și cei care nu s-au înscris). Totuși, Shapiro et al. analizează câteva studii care au folosit randomizarea în grupul care practica meditația ori în cel de control. Beneficiile menționate de mine în text sunt cele susținute de studii care au folosit randomizarea.
34. Definiție din Shapiro et al., 2002.
35. *Dhammapada*, versetul 205, în Mascaro, 1973.

36. Beck, 1976.
37. Dobson, 1989; Hollon și Beck, 1994.
38. DeRubeis et al., 2005.
39. Seligman, 1995.
40. Începe cu excelenta carte *Feeling Good*, de David Burns, 1999. Simpla citire a acestei cărți s-a dovedit a fi un tratament eficient pentru depresie (Smith et al., 1997).
41. Proust, 1992/1922b, 291.
42. Nestler, Hyman și Malenka, 2001.
43. Schatzberg, Cole și DeBattista, 2003. Rapoarte ocazionale cum că ISRS nu sunt mai eficiente decât placebo par să fie bazate pe studii greșit efectuate, de exemplu studii care au folosit doze foarte scăzute de ISRS. Vezi Hollon et al., 2002.
44. Kramer, 1993.
45. Haidt, 2001; Haidt și Joseph, 2004.

Capitolul 3

1. *Analecte*, 15:24. În Lays, 1997.
2. Talmudul babilonian, Tractate Shabbos, Folio 31a, ediția Schottenstein, A. Dicker, trans. (New York: Mesorah Publications, 1996).
3. *Din Nașul*, regizat de FF. Coppola, 1972. Paramount Pictures. Pe baza unui roman de Mario Puzo.
4. Campbell, 1983; Richerson și Boyd, 1998.
5. Hamilton, 1964, a expus primul detaliile privind selecția de grup. Avem gene comune cu ceilalți oameni, chiar și cu majoritatea cimpanzeilor, a șoarecilor și a musculițelor de oțet. Ceea ce contează în acest caz este subșetul de gene care variază în rândul populației umane.
6. Bineînțeles, strămoșii nu au făcut nici o „transformare”; au supraviețuit mai bine decât adversarii lor și, în timpul acestui proces, reproducerea a trecut în seama unei regine și a apărut ultrasocialitatea.
7. Descris în Ridley, 1996.
8. Kunz și Woolcott, 1976.
9. Cialdini, 2001.
10. Axelrod, 1984.
11. Wilkinson, 1984.
12. Trivers, 1971.
13. Ridley, 1996.
14. Panthanathan și Boyd, 2004; Richerson și Boyd, 2005.
15. Cosmides și Tooby, 2004.
16. Guth, Schmittberger și Schwarze, 1982.
17. Sanfey et al., 2003.
18. Bjorklund, 1997.
19. Dunbar, 1993.
20. Dunbar, 1996.
21. Hom și Haidt.
22. Pentru o pledoarie, vezi Sabini și Silver, 1982.
23. Cialdini, 2001.
24. Cialdini, 2001, citează un studiu nepublicat de Lynn și McCall, 1998.
25. James și Bolstein, 1992.
26. Cialdini et al., 1975.
27. Benton, Kelley și Liebling, 1972.
28. Lakin și Chartrand, 2003.

29. van Baaren et al., 2004.
30. van Baaren et al., 2003.

Capitolul 4

1. *Dhammapada*, versetul 252, în Mascaro, 1973.
2. „Deconspirându-l pe Dl. Schrock”, *Washington Post*, 2 septembrie 2004, A22.
3. Hom și Haidt.
4. Pentru o discuție în detaliu a jocului dilemei prizonierului, vezi Axelrod, 1984; Wright, 1994.
5. Machiavelli, *Discursurile*, 1.25.
6. Byrne și Whiten, 1988.
7. Batson et al., 1997; Batson et al., 1999.
8. Buchanan, 1965, 53.
9. Pachocinski, 1996, 222.
10. Wright, 1994, 13.
11. Kuhn, 1991.
12. Perkins, Farady și Bushey, 1991.
13. Kunda, 1990; Pyszczynski și Greenberg, 1987.
14. Franklin, 1962/c 1791, 43.
15. Alicke et al., 1995; Hoorens, 1993.
16. Heine și Lehman, 1999; Markus și Kitayama, 1991.
17. Epley și Dunning, 2000.
18. Această analiză asupra talentului de lider și studiile citate în acest paragraf sunt preluate din Dunning, Meyerowitz and Holzberg, 2002.
19. Cross, 1977
20. Taylor et al., 2003.
21. Ross și Sicoly, 1979.
22. Epley și Caruso, 2004.
23. Babcock și Loewenstein, 1997.
24. Pronin, Lin și Ross, 2002.
25. Hick, 1967.
26. Russell, 1988; Boyer, 2001.
27. Baumeister, 1997.
28. Vezi explicație în Baumeister, 1997, capitolul 2.
29. Baumeister, Smart și Boden, 1996; Bushman și Baumeister, 1998. Totuși, dovezile că un comportament anti-social se asociază cu un respect de sine scăzut au fost recent raportate de Donnellan et al., 2005.
30. Glover, 2000.
31. Skitka, 2002.
32. Geertz, 1973, 5, parafrazându-l pe sociologul Max Weber.
33. *Bhagavad Gita*, 12.18-19. În Zaehner, 1969.
34. Sent-ts'an, *Hsin hsin ming*. În Conze, 1954.
35. Shapiro et al., 2002.
36. Burns, 1999.

Capitolul 5

1. *Dhammapada*, versetul 83, în Mascaro, 1973.
2. Epictet, Editura Minerva, 1977, trad. M. Peucescu, D. Burtea, p. 10.

3. Davidson, 1994; mai vezi și Brim, 1992.
4. *Troilus și Cressida*, I.ii.287.
5. Wilson și Gilbert, 2003.
6. Brickman, Coates și Janoff-Bulman, 1978; vezi și Schulz și Decker, 1985, pentru urmărirea pe termen lung a pacienților cu leziuni de coloană vertebrală. Nici un studiu nu a înregistrat scoruri pentru fericire sau satisfacția vieții după câștigul la loterie sau după ce un accident a condus la paraplegie, dar se pare că reacțiile emoționale sunt foarte puternice. Putem, prin urmare, trage concluzia că scorurile de fericire surprinzător de moderate măsurate la ambele grupuri câteva luni mai târziu ilustrează un regres până aproape de starea inițială.
7. Kaplan, 1978.
8. *New York Times Magazine*, duminică, 12.12.04, 37, interviu realizat de Deborah Solomon. Trebuie menționat însă faptul că adaptarea la dizabilitatea severă este lentă și adesea parțială. Chiar și după câțiva ani, paraplegicii nu au revenit, în medie, la nivelurile precedente accidentului.
9. Helson, 1964.
10. Pentru o explorare amănunțită a urmării scopului, a ambiției și a fericirii, vezi Brim, 1992.
11. Lykken și Tellegen, 1996.
12. Smith, 1976/1979, 149.
13. Brickman și Campbell, 1971.
14. Diener et al., 1999; Mastekaasa, 1994; Waite și Gallagher, 2000. Nu este însă clar că oamenii căsătoriți sunt, în medie, mai fericiți decât cei care nu s-au căsătorit niciodată, pentru că oamenii căsătoriți și nefericiți sunt grupul cel mai puțin fericit dintre toate și trag în jos media; vezi DePaulo și Morris, 2005, pentru o critică a cercetării despre beneficiile căsătoriei.
15. Harker și Keltner, 2001; Lyubomirsky, King și Diener.
16. Baumeister și Leary, 1995. Cu toate acestea, nu este limpede faptul că mariajul este mai benefic decât alte tipuri de tovarășie. Majoritatea studiilor răspund afirmativ, cu precădere în privința sănătății, averii și longevității (descrie în Waite și Gallagher, 2000); un studiu major longitudinal însă nu a reușit să descopere un beneficiu durabil al mariajului asupra stării generale de bine (Lucas et al., 2003).
17. Diener et al., 1999; Myers, 2000.
18. Argyle, 1999. Unele studii identifică diferențe mai mari între rase, dar, în momentul în care sunt investigate diferențele de venit și de status al carierei, acestea devin mărunte sau nesemnificative.
19. Diener et al., 1999; Lucas și Gohm, 2000.
20. Carstensen et al., 2000; Diener și Suh, 1998. Mroczek și Spiro, 2005, au identificat un vârf în jurul vârstei de 65 de ani.
21. Frederick și Loewenstein, 1999; Riis et al., 2005.
22. Lucas, 2005.
23. Schkade și Kahneman, 1998.
24. Feingold, 1992.
25. Diener, Wolsic și Fujita, 1995.
26. Diener și Oishi, 2000.
27. Lyubomirsky, King și Diener; Fredrickson, 2001.
28. Diener și Oishi, 2000; Frank, 1999.
29. *Bhagavad Gita*, XVI.12. Al doilea citat este din XVI.13-14. În Zaehner, 1969.

30. Plomin și Daniels, 1987. Mediul *unic* pe care fiecare copil îl creează în spațiul familial contează, dar, de obicei, nu la fel de mult ca și genele sale unice.
31. Lykken, 1999.
32. Marcus, 2004.
33. Lyubomirsky, Sheldon și Schkade.
34. Vezi Lyubomirsky et al., și Seligman, 2002, capitolul 4. Lyubomirsky et al. numesc ultimul termen „activități”; Seligman îl numește „variabile voluntare.” Eu combin termenii lor pentru simplificarea explicației, numindu-le „activități voluntare.”
35. Glass și Singer, 1972, și alții citați în Frederick și Loewenstein, 1999.
36. Vezi detalieri în Frank, 1999.
37. Koslowsky și Kluger, 1995.
38. Csikszentmihalyi, 1997.
39. Glass și Singer, 1972.
40. Langer și Rodin, 1976; Rodin și Langer, 1977.
41. Haidt and Rodin, 1999.
42. Citat în Lyubomirsky, King și Diener; Reis și Gable, 2003.
43. Vezi Argyle, 1999; Baumeister și Leary, 1995; Myers, 2000; Seligman, 2002. Cu toate acestea, Lucas și Dyrenforth, prezintă dovezi că efectul causal direct al ameliorării relațiilor sociale asupra fericirii poate fi mai scăzut decât își dau seama majoritatea psihologilor, probabil egal cu efectul venitului asupra fericirii. Această dezbatere este abia la debut; pentru a se ajunge la o concluzie în acest sens, este nevoie de cercetări mai aprofundate.
44. Lyubomirsky, King și Diener; Reis and Gable, 2003.
45. Frederick și Loewenstein, 1999.
46. Bronte, 1973/1847, 110. Cuvintele lui Jane Eyre.
47. Belk, 1985; Kasser, 2002; Kasser și Ryan, 1996.
48. Csikszentmihalyi, 1990.
49. Vezi Miller, 1997, despre „dezgustul sațietății.”
50. Seligman, 2002, 102.
51. Wrzesniewski, Rozin și Bennett, 2003; vezi și Kass, 1994.
52. Epicur, *Scrisoare către Meneceu*, 126. În O'Connor, 1993.
53. Peterson și Seligman, 2004.
54. Emmons și McCullough, 2003; Lyubomirsky, Sheldon și Schkade.
55. Frank, 1999.
56. Adaptat după Solnick și Memenway, 1998.
57. Van Boven și Gilovich, 2003.
58. *Tao Te Ching*, 12, în feng și engleză, 1972.
59. Același argument a fost susținut cu dovezi neuroștiințifice de Whybrow, 2005.
60. Iyengar și Lepper, 2000.
61. Schwartz, 2004.
62. Schwartz et al., 2002.
63. Schwartz et al., 2002.
64. Conze, 1959.
65. Conze, 1959, 40.
66. Unii spun „Buddha-ul” (cel iluminat), la fel cum alții spun „Cristosul” (cel *uns*). Totuși, voi folosi uzul comun: Buddha și Cristos.
67. Biswas-Diener și Diener, 2001; Diener și Diener, 1996.
68. Biswas-Diener și Diener, 2001, 337.

69. Am găsit mai târziu o versiune publicată a discuției: Solomon, 1999.
70. Broderick, 1990, 261.
71. Discursul Memorial Day, susținut pe 30 mai 1884. În Holmes, 1891, 3.

Capitolul 6

1. Seneca, Epistola XLVIII, în Seneca, 1917-1925/aprox. 50 e.n., 315.
2. *Meditație XVII*, în Donne, 1975/1623.
3. Datele din acest paragraf sunt luate din Blum, 2002, capitolul 2.
4. Watson, 1928.
5. Datele mele despre cariera lui Harlow sunt luate din Blum, 2002.
6. Harlow, Harlow și Meyer, 1950.
7. Harlow și Zimmerman, 1959.
8. Blum, 2002.
9. Pentru informații despre viața și ideile lui Bowlby, vezi Blum, 2002, și Cassidy, 1999.
10. Lorenz, 1935.
11. Bowlby 1969; Cassidy, 1999.
12. Pentru o descriere despre funcțiile jocului, vezi Fredrickson, 1998.
13. Harlow, 1971.
14. Ainsworth et al., 1978.
15. Vezi rapoarte curente despre cercetările asupra atașamentului în Cassidy, 1999, Weinfield et al., 1999.
16. Harris, 1995.
17. Kagan, 1994.
18. DeWolff și van IJzendoorn, 1997.
19. van IJzendoorn et al., 2000.
20. Hazan și Shaver, 1987. Copyright© 1987, American Psychological Association. Adaptat cu permisiune.
21. Hazan și Zeifman, 1999.
22. Feeney și Noller, 1996.
23. Bowlby, 1969.
24. Hazan și Zeifman, 1999.
25. Vormbrock, 1993.
26. Carter, 1998; Uvnas-Moberg, 1998.
27. Taylor et al., 2000.
28. Vezi Fisher, 2004, pentru un studiu asupra rolului oxitocinei în iubire și sex.
29. Fisher, 2004.
30. Moss, 1998.
31. Trevathan, 1987; Bjorklund, 1997.
32. Bjorklund, 1997.
33. Hill și Hurtado, 1996.
34. Buss, 2004.
35. Jankowiak și Fischer, 1992.
36. Berscheid și Walster, 1978; Vezi și Sternberg, 1986.
37. Platon, *Simpozion*, 192e;
38. Berscheid și Walster, 1978.
39. Citat de Jankowiak și Fischer, 1992.

40. Julien, 1998.
41. Bartels și Zeki, 2000; Fisher, 2004.
42. Acestea sunt cele trei componente ale teoriei triumphiulare a dragostei formulată de Sternberg (1986).
43. *Dhammapada*, versetul 284, în Mascaro, 1973.
44. Cap. 2, versul 213, în Doniger și Smith, 1991.
45. *Analecte* 9.18, în Leys, 1997.
46. Tradițiile tantrice pot părea excepții antice, dar scopul lor era să folosească energia dorinței carnale și a altor dorințe, adesea în combinație cu dezgustul, ca un mod de a rupe atașamentele de plăcerile carnale. Vezi Dharmakirti, 2002.
47. Platon, *Simpozion*, 192e, în Cooper, 1997.
48. Platon, *Simpozion*, 210d, în Cooper, 1997.
49. Lucrețiu, *De Rerum Natura*, Editura Minerva, 1981, trad. D. Murărașu, p. 169.
50. Goldenberg et al., 2001; Goldenberger et al., 1999.
51. Becker, 1973, Pyszcynski, Greenberg și Solomon, 1997.
52. Durkheim, 1951/1897, 209.
53. Vezi discuții în Cohen și Herbert, 1996, Waite și Gallagher, 2000. Cu toate acestea, Lucas și Dyrenforth au pus recent sub semnul întrebării măsura în care relațiile de ordin social sunt atât de importante pe cât consideră restul confracților din domeniu.
54. Fleeson, Malanos și Achille, 2002.
55. Brown et al., 2003.
56. Baumeister și Leary, 1995.
57. Sartre, 1989/1944, 45.

Capitolul 7

1. Cunoscut și sub numele de Mencius. Din *Cartea lui Mencius*, secțiunea 6B:15, în Chan, 1963, 78
2. Nietzsche, 1997/1889, p.6.
3. Taylor, 2003.
4. Povestea este adevărată, dar numele și detaliile legate de identitate au fost schimbate.
5. Cleckley, 1955; Hare, 1993.
6. Pentru studii despre evoluția post-traumatică: Nolen-Hoeksema și Davis, 2002; Tedeschi, Park și Calhoun, 1998; Tennen și Affleck, 1998; Updegraff și Taylor, 2000. Au existat câțiva pionieri, cum ar fi Frankl, 1984/1959.
7. Meichenbaum, 1985, discutat în Updegraff și Taylor, 2000.
8. Dalai Lama, 2001/1995, 40
9. Nolen-Hoeksema și Davis, 2002, 602-603.
10. Baum, 2004; Tennen și Affleck, 1998.
11. *Cum vă place*, Editura Pentru Literatura Universală, 1964, trad. Virgil Teodorescu Actul II, p. 412.
12. Tooby și Cosmides, 1996.
13. Costa și McCrae, 1989.
14. Park, Cohen, și Murch, 1996.
15. Costa și McCrae, 1989.
16. Srivastava et al., 2003.
17. McAdams, 1994; McAdams, 2001.
18. McAdams, 1994, 306.
19. Emmons, 2003; Emmons, 1999.
20. Vezi, de asemenea, lucrarea lui Tim Kasser: Kasser, 2002, Kasser și Ryan, 1996.

21. McAdams, 2001, 103.
22. Adler, Kissel și McAdams, în tipar.
23. Sheldon și Kasser, 1995.
24. Vezi Emmons, 2003, capitolul 6; și James, 1961/1902.
25. Vezi King, 2001, referitor la „drumul greoi spre o viață bună“.
26. Lerner și Miller, 1978.
27. Pentru noi cercetări despre raționalizare ca parte din „sistemul psihologic imun” vezi Wilson și Gilbert, 2005.
28. Nolen-Hoeksema și Davis, 2002; Ryff și Singer, 2003; Tennen și Affleck, 1998. Alte trăsături care contează, deși mai puțin decât optimismul, sunt complexitatea cognitivă și deschiderea către noi experiențe.
29. Carver, Scheier și Weintraub, 1989; Lazarus și Folkman, 1984.
30. Pennebaker, 1997.
31. Tavis, 1982.
32. Pennebaker, 1997, 99-100.
33. Myers, 2000; McCullough et al., 2000.
34. Pennebaker, 1997.
35. Chorpita și Barlow, 1998.
36. Vezi Belsky, Steinberg și Draper, 1991, pentru o varietate de schimbări biologice și psihologice produse de medii stresante cu manifestare timpurie.
37. Rind, Tromovitch și Bauserman, 1998.
38. McAdams, 2001.
39. Fitzgerald, 1988.
40. Elder, 1974; Elder, 1998.
41. L-am intervievat pe Elder în 1994 pentru un studiu pentru Fundația MacArthur.
42. Durkheim, 1951/1897.
43. Putnam, 2000.
44. Baltes, Lindenberger și Staudinger, 1998.
45. Proust, 1992a/1922, 513.
46. Sternberg, 1998; vezi și Baltes și Freund, 2003.
47. Teologul Reinhold Niebuhr a folosit o variantă a acestei rugăciuni într-o predică, în 1943, și unii presupun că este sursa versiunii prezente aici, care a fost popularizată de către Alcoolicii Anonimi.

Capitolul 8

1. Epicur, *Principiile doctrinei*. În Epicur, 1963/c, aprox. 290 î.e.n., 297.
2. *Dhammapada*, sec.9, strofa 118. Această traducere este din Byrom, 1993. Are același înțeles ca traducerea din Mascaro, dar ritmul este mai bun.
3. Aristotel, 1962/sec. 4 î.e.n., 1098a.
4. Franklin, 1962/c. 1791, 82.
5. Franklin, 1962/c. 1791, 82.
6. Franklin, 1962/c. 1791, 88.
7. Peterson și Seligman, 2004.
8. În Lichtheim, 1976, 152.
9. Templeton, 1997.
10. Hansen, 1991.

11. Aristotel, 1962/sec. 4 î.e.n., 1103b.
12. Kant, 1959/1785.
13. Bentham, 1996/1789.
14. Pincoffs, 1986.
15. M.B. Sure, "Raising a Thinking Child Workbook", de pe www.thinkingchild.com, 15 aprilie 2005.
16. Singer, 1979.
17. MacIntyre, 1981.
18. Vezi și Taylor, 1989.
19. Peterson și Seligman, 2004.
20. Piaget, 1965/1932.
21. Shweder et al., 1997.
22. Baumeister, 1997, discutat în capitolul 4.
23. Webster *New Collegiate Dictionary*, 1976.
24. Lyubomirsky et al.
25. Isen și Levin, 1972. Există limite ale acestui efect, ca atunci când ajutorul strică buna dispoziție, Isen și Simmonds, 1978.
26. Piliavin, 2003.
27. Thoits și Hewitt, 2001.
28. Brown et al., 2003.
29. McAdams, 2001, discutat în capitolul 7.
30. Piliavin, 2003.
31. Emmons, 2003.
32. Durkheim, 1951/1897, discutat în capitolul 6.
33. Sampson, 1993.
34. Hunter, 2000.
35. Appiah, 2005. Vezi și Taylor, 1989.
36. Tajfel, 1982.
37. Haidt, Rosenberg și Hom, 2003.
38. Damon, 1997.

Capitolul 9

1. Cunoscut și sub numele de Mencius. Citat în Chan, 1963, 59.
2. Din Hadith, citat în Fadiman și Frager, 1997, 6.
3. Abbott, 1952/1884. Citatul extins este de la pagina 80.
4. Boehm, 1999.
5. Brown și Gilman, 1960.
6. Vezi Levitic 12; Buckley și Gottlieb, 1988.
7. Rozin și Fallon, 1987.
8. Rozin et al., 1997.
9. Leahey, 1994.
10. Pentru un studiu al cercetării noastre privind dezgustul, vezi Rozin, Haidt și McCauley, 2000.
11. Haidt et al., 1997.
12. Descrie în Thomas, 1983, 38.
13. John Wesley, 1984/1786, predica 88, "Despre îmbrăcăminte", 249.
14. Shweder et al., 1997.
15. Haidt, Koller și Dias, 1993.
16. Doniger și Smith, 1991. Citatul lung este din cap. 4, strofele 109-122.

17. Vezi Bloom, 2004, despre modul în care oamenii se nasc cu o „fire duală înăscută“, separând trupul de suflet.
18. Din *The Divinity School Address*, în Emerson, 1960/1838, 102.
19. Stall, 1897. Citatul este de la pagina 35 a ediției din 1904.
20. Steele, 1867, 191.
21. Le Conte, 1892, 330.
22. Eliade, 1959/1957. Citatul extins este de la pagina 24.
23. Bazat pe lucrările fundamentale ale lui Ekman, Sorensen și Friesen, 1969.
24. Jefferson, 1975/1771.
25. Isen și Levin, 1972; vezi discuția din capitolul 8.
26. Algie și Haidt, 2005.
27. Thrash și Elliot, 2004.
28. McCraty și Childre, 2004.
29. Carter, 1998 și vezi capitolul 6.
30. Vezi o descoperire recentă care susține că oxitocina sporește încrederea, Kosfeld, et al., 2005.
31. David Whitford, corespondență personală, 1999. Folosită cu permisiune.
32. Vezi discuția despre atașament și agape din capitolul 6.
33. Din *Critique of Practical Reason*, citat în Guyer, 1992, 1.
34. Din „Autobiografia“ lui Darwin, citat în Wright, 1994, 364.
35. Din *Natura*, în Emerson, 1960b/1838, 24.
36. Wasson, 1986.
37. Shulgin și Shulgin, 1991.
38. Grob și de Rios, 1994.
39. Pahnke, 1966.
40. Keltner și Haidt, 2003.
41. *Bhagavad Gita*, 2.45. În Zaehner, 1969.
42. James, 1961/1902.
43. James, 1961/1902, 216-217.
44. Maslow, 1964.
45. Daston și Park, 1998
46. Maslow, 1964, 58.
47. Leary, 2004.
48. Gallup, 1982.
49. Citat în Cruikshank, 1999, 95.
50. Warren, 2002.
51. Am extins cele trei etici ale lui Shweder într-o teorie a celor cinci fundații ale eticii intuitive, pe care o folosesc pentru a analiza războiul cultural. Vezi Haidt și Bjorklund, Haidt și Joseph, 2004.
52. Warren, 2002, 22.
53. Haidt și Hersch, 2001.
54. Gross și Haidt, 2005.
55. Haidt și Hersch, 2001, 208.

Capitolul 10

1. Isa Upanișade, versetele 6-7. În Mascaro, 1965, 49-50.
2. Cuvintele lui Jim în *My Antonia*; Cather, 1987/1918, 14.
3. „On the Road to Find Out“ de Cat Stevens. De pe albumul „Tea for the Tillerman,” 1970, A&M.

4. Scrisoare către John Augustine Washington, în Irving, 1976/1856-1859.
5. *Sherry Darling* de Bruce Springsteen. Copyright © 1980 Bruce Springsteen (ASCAP). Retipărit cu permisiune. Drepturile internaționale asigurate. Toate drepturile rezervate.
6. Allen, 1975.
7. Vezi Klemke, 2000, pentru un volum de eseuri filozofice despre sensul vieții. Majoritatea eseurilor neteiste încearcă să realizeze tocmai acest lucru.
8. Pentru exemple, vezi Appiah, 2005; Churchland; 1998, Flanagan, 1991; Gibbard, 1990; Nussbaum, 2001; Solomon, 1999.
9. Adams, 1980.
10. *Monty Python's The Meaning of Life*, regizat de Terry Gillian (Studiourile Universal, 1983).
11. *Webster's Third New International Dictionary*, 1993, neadaptat, pentru ambele cuvinte.
12. Jung, 1963.
13. *Etica nicomahică*, cartea I, 1094a.
14. Warren, 2002.
15. Bonanno, 2004 și vezi capitolul 7.
16. Gardner, Csikszentmihalyi și Damon, 2001.
17. O teorie respectată, Ryan și Deci, 2000, susține că necesitățile psihologice fundamentale sunt competența (inclusiv munca), relațiile (dragostea) și autonomia. Sunt de acord că autonomia este importantă, dar nu consider că este la fel de semnificativă, universală sau benefică precum celelalte două.
18. Această frază, "*lieben und arbeiten*" (iubire și muncă) nu apare în scrierile lui Freud. Se pretinde că a fost rostită de Freud într-o conversație. Erik Erikson descrie astfel lucrurile în Erikson, 1963/1950, 265.
19. Lev Tolstoi, citat în Troyat, 1967, 158.
20. White, 1959.
21. White, 1959, 322.
22. *Troilus și Cressida*, I.ii.287.
23. Marx, 1977/1867.
24. Kohn și Schooler, 1983.
25. Bellah et al., 1985.
26. Wrzesniewski et al., 2003; Wrzesniewski, Rozin și Bennett, 2003.
27. După cum se discută în capitolul 8.
28. Fredrickson, 2001.
29. Gibră, 1977/1923, 27.
30. Nakamura și Csikszentmihalyi, 2003, 87.
31. Nakamura și Csikszentmihalyi, 2003, 86.
32. Gardner, Csikszentmihalyi și Damon, 2001. Vezi și Damon, Menon și Bronk, 2003, despre evoluția scopului.
33. De exemplu, Fenton, 2005.
34. Cercetări recente din psihologie relevă importanța coerenței pentru starea de bine. Vezi Freitas și Higgins, 2002; Tamir, Robinson și Clore, 2002.
35. Emmons, 1999; Miller și C'de Baca, 2001.
36. Pentru o abordare bine întocmită multi-nivel a „ființei omenești optime,” vezi Sheldon, 2004.
37. Mă bazez aici mai ales pe cercetarea interdisciplinară din știința cognitivă asupra rolului corpului și culturii în cogniție, cum ar fi cea a lui Clark, 1999; Lakoff și Johnson, 1999; și Shore, 1996.

38. Durkheim, 1965/1915; Wilson, 2002.
39. Brown, 1991.
40. Darwin, 1998/1871, 166.
41. Williams, 1966; Trivers, 1971.
42. Dawkins, 1976.
43. Wilson, 1990.
44. *Camponotus saundersi*, descris în Wilson, 1990, 44.
45. Wilson, 2002. A se ține cont de faptul că selecția de grup este o chestiune destul de controversată și reprezintă în momentul actual o poziție minoritară printre biologii evoluționiști.
46. Vezi Aunger, 2000; Gladwell, 2000; Richerson și Boyd, 2005.
47. Richerson și Boyd, 2005; Leakey, 1994.
48. Mithen, 2000, explică abisul dintre creierul care a ajuns la dimensiunea curentă, cu aproximativ 100 000 de ani în urmă, și explozia culturală care s-a declanșat câteva zeci de mii de ani mai târziu, ca rezultat al acumulării lente de material cultural.
49. Vezi Pinker, 1997, 2002, referitor la modul în care mintea evoluată exercită o constrângere asupra artelor, politicii, rolurilor sexelor și altor aspecte culturale.
50. Vulpile au fost imblânzite și au ajuns să semene câinilor din punctul de vedere al comportamentului și înfățișării în numai 40 de ani de împerechere selectivă, Belyaev, 1979; Trut, 1999.
51. Richerson și Boyd, 2005.
52. Durkheim, 1965/1915, 62.
53. Boyer, 2001.
54. Boyer, 2001; Dawkins, 1976.
55. Hamer, 2004.
56. Termenul a fost inventat recent de R.M. Bucke. Vezi James, 1961/1902, 313.
57. Din *Columbia Encyclopedia*, ediția 6, 2001. Explicația pentru „yoga”.
58. Citat de James, 1961/1902, 317.
59. Newberg, D’Aquili și Rause, 2001.
60. McNeill, 1995, 2.
61. McNeill, 1995.
62. Din Gray, 1970/1959, citat de McNeill, 1995.

Capitolul 11

1. Citat de Diogene Laertius, 1925/sec. 3 e.n., cartea 9, sec. 8.
2. Blake, 1975/1790–1793, 3.
3. Graham și Haidt; Haidt și Bjorklund; Haidt și Hersh, 2001.
4. Există, desigur, subtipuri de liberali și conservatori care încălcă aceste noțiuni generale, precum stânga religioasă și dreapta libertină, fiecare având partea sa de competență.

BIBLIOGRAFIE

- Abbott, E.A.** (1952/1884). *Flatland: A romance of many dimensions*. 6th Edition. New York: Dover.
- Adams, D.** (1980). *The hitchhiker's guide to the galaxy*. New York: Harmony Books.
- Adler, J.M., Kissel, E., and McAdams, D.P. (in press)**. Emerging from the CAVE: Attributional style and the narrative study of identity in midlife adults. *Cognitive Therapy and Research*.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S.** (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Algoe, S., and Haidt, J.** (2005). Witnessing excellence in action: The "other-praising" emotions of elevation, gratitude, and admiration. Unpublished manuscript, University of Virginia.
- Alicke, M.D., Klotz, M.L., Breitenbecher, D.L., Yurak, T.J., & Vredenburg, D.S.** (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 804-825.
- Allen, W.** (1975). *Without feathers*. New York: Random House.
- Angle, R., & Neimark, J.** (1997). Nature's clone. *Psychology Today*, July/August.
- Argyle, M.** (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage.
- Aristotle.** (1962). *Nichomachean ethics*. (M. Oswald, Trans.). Indianapolis, IN: Bobbs-Merrill.
- Aunger, R.** (Ed.) (2000). *Darwinizing culture: The status of memetics as a science*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Aurelius, M.** (1964). *Meditations*. London: Penguin.
- Axelrod, R.** (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books.
- Axelrod, R.** (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books.
- Babcock, L., & Loewenstein, G.** (1997). Explaining bargaining impasse: The role of self-serving biases. *Journal of Economic Perspectives*, 11, 109-126.
- Baltes, P.B., & Freund, A.M.** (2003). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation: Two meta-heuristics guiding the conduct of life. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 249-273). Washington, DC: American Psychological Association.

- Baltes, P.B., Lindenberger, U., & Staudinger, U.M.** (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Volume 1: Theoretical models of human development* (5th ed.) (pp. 1029-1143). New York: Wiley.
- Bargh, J.A., Chaiken, S., Raymond, P., & Hymes, C.** (1996). The automatic evaluation effect: Unconditionally automatic activation with a pronunciation task. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 185-210.
- Bargh, J.A., Chen, M., & Burrows, L.** (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.
- Bartels, A., & Zeki, S.** (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11, 3829-3834.
- Batson, C.D., Kobrynowicz, D., Dinnerstein, J.L., Kampf, H.C., & Wilson, A.D.** (1997). In a very different voice: Unmasking moral hypocrisy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1335-1348.
- Batson, C.D., Thompson, E.R., Seufferling, G., Whitney, H., & Strongman, J.A.** (1999). Moral hypocrisy: Appearing moral to oneself without being so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 525-537.
- Baum, D.** (2004). The price of valor. *The New Yorker*, July 12.
- Baumeister, R.F.** (1997). *Evil: Inside human cruelty and violence*. New York: W.H. Freeman.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R.** (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumeister, R.F., Bratlavsky, E., Finenauer, C., & Vohs, K. d.** (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D.M.** (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M.** (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Beck, A.T.** (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Becker, E.** (1973). *The Denial of Death*. New York: The Free Press.
- Belk, R.W.** (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280.
- Bellah, R., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., & Tipton, S.** (1985). *Habits of the heart*. New York: Harper and Row.
- Belsky, J., Steinberg, L., & Draper, P.** (1991). Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child Development*, 62, 647-670.
- Belyaev, D.K.** (1979). Destabilizing selection as a factor in domestication. *Journal of Heredity*, 70, 301-308.

- Bentham, J.** (1996/1789). *An introduction to the principles of morals and legislation*. Oxford: Clarendon.
- Benton, A.A., Kelley, H.H., & Liebling, B.** (1972). Effects of extremity of offers and concession rate on the outcomes of bargaining. *Journal of Personality & Social Psychology*, 24, 73-83.
- Berridge, K.C.** (2003). Comparing the emotional brains of humans and other animals. In R.J. Davidson, K.R. Scherer & H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 25-51). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Berscheid, E., & Walster, E.H.** (1978). *Interpersonal attraction*. New York: Freeman.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E.** (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Bjorklund, D.F.** (1997). The role of immaturity in human development. *Psychological Bulletin*, 122, 153-169.
- Blake, W.** (1975/1790-1973). *The marriage of heaven and hell*. London: Oxford University Press.
- Bloom, P.** (2004). *Descartes' baby: How the science of child development explains what makes us human*. New York: Basic Books.
- Blum, D.** (2002). *Love at Goon Park*. Cambridge MA: Perseus.
- Boehm, C.** (1999). *Hierarchy in the forest: The evolution of egalitarian behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Boethius.** (1962). *The consolation of philosophy*. (R. Green, Trans.). New York: Macmillan. Original work published
- Bonanno, G.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bouchard, T.J.** (2004). Genetic influence on human psychological traits: A survey. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 148-151.
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. New York: Basic.
- Boyer, P.** (2001). *Religion explained: The evolutionary origins of religious thought*. New York: Basic.
- Brickman, P., & Campbell, D.T.** (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R.** (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality & Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brim, G.** (1992). *Ambition*. New York: Basic Books.
- Broderick, J.C. (Ed.).** (1990). *Writings of Henry D. Thoreau: Journal, Volume 3: 1848-1851*. Princeton: Princeton University Press.
- Bronte, C.** (1973/1847). *Jane Eyre*. London: Oxford University Press.
- Brown, D.E.** (1991). *Human universals*. Philadelphia: Temple University Press.
- Brown, R., & Gilman, A.** (1960). The pronouns of power and solidarity. In T. A. Sebeok (Ed.), *Style in language* (pp. 253-276). Cambridge, MA: MIT Press.

- Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D., & Smith, D.M.** (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Buckley, T., & Gottlieb, A.** (Eds.) (1988). *Blood magic: The anthropology of menstruation*. Berkeley: University of California Press.
- Buchanan, D.C.** (1965). *Japanese proverbs and sayings*. Norman, OK: University of Oklahoma Press.
- Burns, D.D.** (1999). *Feeling Good (2nd Ed.)*. New York: Avon.
- Burns, J.M., & Swerdlow, R.H.** (2003). Right Orbitofrontal Tumor With Pedophilia Symptom and Constructional Apraxia Sign. *Archives of Neurology*, 60, 437-440.
- Bushman, B.J., & Baumeister, R.F.** (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 219-229.
- Buss, D.M.** (2004). *Evolutionary psychology: The new science of the mind. 2nd Edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Byrne, R., & Whiten, A.** (Eds.) (1988). *Machiavellian intelligence*. Oxford: Oxford University Press.
- Byrom, T.** (Ed.) (1993). *Dhammapada: The sayings of the Buddha*. Boston: Shambhala.
- Campbell, D.T.** (1983). The two distinct routes beyond kin selection to ultrasociality: Implications for the humanities and social sciences. In D. Bridgeman (Ed.), *The nature of prococial development: Theories and strategies* (pp. 11-39). New York: Academic Press.
- Carnegie, D.** (1984/1944). *How to stop worrying and start living*. New York: Pocket Books.
- Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J.R.** (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 644-655.
- Carter, C.** (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779-818.
- Carver, C.S., & White, T.L.** (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K.** (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cassidy, J.** (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 3-20). New York: Guilford.
- Cather, W.** (1987/1918). *My Antonia*; New York: Library of America.
- Chan, W.-T.** (1963). *A source book in Chinese philosophy*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Chorpita, B.F., & Barlow, D.H.** (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124, 3-21.

- Churchland, P.M.** (1998). Toward a cognitive neurobiology of the moral virtues. *Topoi*, 17, 83-96.
- Cialdini, R.B.** (2001). *Influence: Science and practice* (4th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Cialdini, R.B., Vincent, J.E., Lewis, S.K., Catalan, J., Wheeler, D., & Darby, B. L.** (1975). Reciprocal concessions procedure for inducing compliance: The door-in-the-face technique. *Journal of Personality & Social Psychology*, 31, 206-215.
- Cleckley, H.** (1955). *The mask of sanity*. St. Louis, MO: Mosby.
- Cohen, S., & Herbert, T.B.** (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Reviews of Psychology*, 47, 113-142.
- Conze, E.** (1954). *Buddhist texts through the ages* New York: Philosophical Library.
- Conze, E. (Ed.).** (1959). *Buddhist Scriptures*. London: Penguin.
- Cosmides, L., & Tooby, J.** (2004). Knowing thyself: The evolutionary psychology of moral reasoning and moral sentiments. *Business, Science, and Ethics*, 91-127.
- Costa, P.T.J., & McCrae, R.R.** (1989). Personality continuity and the changes of adult life. In M. Storandt & G. R. VandenBos (Eds.), *The adult years: Continuity and change* (pp. 45-77). Washington DC: American Psychological Association.
- Cross, P.** (1977). Not can but will college teaching be improved. *New Directions for Higher Education*, 17, 1-15.
- Cruikshank, B.** (1999). *Will to Empower: Democratic Citizens and Other Subjects*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M.** (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Dalai Lama.** (2001/1995). *The of living: A guide to contentment, joy, and fulfillment*. (G.T Jinpa, Trans.) London: Thorsons.
- Damasio, A.** (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Damasio, A.R., Tranel, D., & Damasio, H.** (1990). Individuals with sociopathic behavior caused by frontal damage fail to respond autonomically to social stimuli. *Behavioral Brain Research*, 41, 81-94.
- Damon, W.** (1997). *The youth charter: How communities can work together to raise standards for all our children*. New York: Free Press.
- Darwin, C.** (1998/1871). *The descent of man and selection in relation to sex*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Daston, L., & Park, C.** (1998). *Wonders and the order of nature, 1150-1750*. New York: Zone.
- Davidson, R.J.** (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6, 741-758.
- Davidson, R.J.** (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12, 307-330.
- Davidson, R.J., & Fox, N.A.** (1989). Frontal brain asymmetry predicts infants' response to maternal separation. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 127-131.

Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*. London: Oxford University Press.

DePaulo, B.M., & Morris, W.L. (2005). Singles in society and science. *Psychological Inquiry*, 16, 57-83.

DeRubeis, R.J., Hollon, S.D., Amsterdam, J.D., Shelton, R.C., Young, P.R., Salomon, R.M., et al. (2005). Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62, 409-416.

DeWolff, M., & van Ijzendoorn, M. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68, 571-591.

Dharmakirti. (2002). *Mahayana tantra*. New Delhi: Penguin Books, India.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.

Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. [References]. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: The MIT Press.

Diener, E., & Suh, M.E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. Schaie & M. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol 17: Focus on emotion and adult development, Annual review of gerontology and geriatrics* (pp. 304-324). New York, NY: Springer Publishing Co.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.

Dijksterhuis, A., & van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of Trivial Pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 865-877.

Dobson, K.S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 414-419.

Doniger, W., & Smith, B. (Eds.). (1991). *The laws of Manu*. London: Penguin.

Doniger, W., & Smith, B. (Eds.). (1991). *The laws of Manu*. London: Penguin.

Donne, J. (1975/1623). *Devotions Upon Emergent Occasions: A Critical Edition with Introduction and Commentary*. Salzburg: University of Salzburg.

Dunbar, R. (1993). Coevolution of neocortical size, group size and language in humans. *Behavioral & Brain Sciences*, 16, 681-735.

Dunbar, R. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dunning, D., Meyerowitz, J.A., & Holzberg, A.D. (2002). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. In *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment* (Vol. 324-333). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Durkheim, E. (1897-1951). *Suicide*. (J.A. Spalding & G. Simpson, Trans.) New York: The Free Press.

Durkheim, E. (1965-1915). *The elementary forms of the religious life*. (J.W. Swain, Trans.) New York: The Free Press.

- Ekman, P., Sorensen, E., & Friesen, W. V.** (1969). Pan-cultural elements in the facial displays of emotion. *Science*, 164, 86-88.
- Elder, G.H.** (1974). *Children of the great depression*. Chicago: University of Chicago Press.
- Elder, G.H.** (1998). The life course and human development. In R.M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (pp. 939-991). New York: Wiley.
- Eliade, M.** (1957/1959). *The sacred and the profane: The nature of religion*. W. R. Task (trans.). San Diego: Harcourt Brace.
- Emerson, R.W.** (1838/1960a). The divinity school address. In S. Whicher (Ed.), *Selections from Ralph Waldo Emerson* (pp. 100-116). Boston: Houghton Mifflin.
- Emerson, R.W.** (1838/1960b). Nature. In S. Whicher (Ed.), *Selections from Ralph Waldo Emerson* (pp. 21-56). Boston: Houghton Mifflin.
- Emmons, R.A.** (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R.A.** (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R.A.** (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington DC: American Psychological Association.
- Emmons, R.A.** (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington DC: American Psychological Association.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E.** (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 377-389.
- Epictetus.** (1983). *The Manual*. (N. White, Trans.). Indianapolis, Indiana: Hackett. (Original work published 1st-2nd Cent. A.D.).
- Epicurus.** (1963). *The philosophy of Epicurus*. (G. K. Strodach, Trans.). Chicago: Northwestern University Press. (Original work published c. 290 BCE).
- Epley, N., & Caruso, E.M.** (2004). Egocentric ethics. *Social Justice Research*, 17, 171-187.
- Epley, N., & Dunning, D.** (2000). Feeling „holier than thou“: Are self-serving assessments produced by errors in self- or social prediction. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 861-875.
- Fadiman, J., & Frager, R.** (Eds.). (1997). *Essential Sufism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Fazio, R.H., Sanbonmatsu, D.M., Powell, M.C., & Kardes, F.R.** (1986). On the automatic evaluation of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 229-238.
- Feeney, J. A., & Noller, P.** (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Feinberg, T. E.** (2001). *Altered egos: How the brain creates the self*. New York: Oxford University Press.

- Feingold, A.** (1992). Good looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.
- Feng, G.F., & English, J. (Eds. and Trans.).** (1972). *Tao Te Ching*. New York: Random House.
- Fenton, T.** (2005). *Bad news: The decline of reporting, the business of news, and the danger to us all*: Regan Books.
- Fisher, H.** (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Hold.
- Fitzgerald, J.M.** (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self-narrative. *Human Development*, 31, 261-273.
- Flanagan, O.** (1991). *Varieties of moral personality: Ethics and psychological realism*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Fleeson, W., Malanos, A.B., & Achille, N.M.** (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1409-1422.
- Frank, R.H.** (1999). *Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess*. New York: Free Press.
- Frank, V.E.** (1984). *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books.
- Franklin, B.** (1962/c-1791). *Autobiography of Benjamin Franklin*. New York: MacMillan.
- Franklin, B.** (1980/1733-1758). *Poor Richard's Almanack*. Mount Vernon: Peter Pauper Press. (Original work published 1730s).
- Frederick, S., & Loewenstein, G.** (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage.
- Fredrickson, B.L.** (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L.** (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Freud, S.** (1976/1900). *The interpretation of dreams*. New York: Norton.
- Gallup, G.** (1982). Self-awareness and the emergence of mind in primates. *American Journal of Primatology*, 2, 237-248.
- Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W.** (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.
- Gazzaniga, M.S.** (1985). *The social brain*. New York: Basic Books.
- Gazzaniga, M.S., Bogen, J.E., & Sperry, R.W.** (1962). Some functional effects of sectioning the cerebral commissures in man. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 48, 1765-1769.
- Geertz, C.** (1973). Thick description: Toward an interpretive theory of culture. In C. Geertz (Ed.), *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.
- Gershon, M.D.** (1998). *The second brain*. New York: HarperCollins.
- Gibbard, A.** (1990). *Wise choices, apt feelings*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

- Gibran, K.** (1977/1923). *The Prophet*. New York: Alfred A. Knopf.
- Gladwell, M.** (2005). *Blink: The power of thinking without thinking*. New York: Little, Brown.
- Glass, D.C., & Singer, J.E.** (1972). *Urban stress; Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.
- Glover, J.** (2000). *Humanity: A moral history of the twentieth century*. New Haven: Yale University Press.
- Goldenberg, J.L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., McCoy, S.K., & Solomon, S.** (1999). Death, sex, love, and neuroticism: Why is sex such a problem? *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1173-1187.
- Goldenberg, J.L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Kluck, B., & Cornwell, R.** (2001). I am NOT an animal: Mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 427-435.
- Gottman, J.** (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Gray, J.G.** (1970/1959). *The Warriors: Reflections of men in battle*. New York: Harper & Row.
- Grob, C.S., & de Rios, M.D.** (1994). Hallucinogens, managed states of consciousness, and adolescents: Cross-cultural perspectives. In P. K. Bock (Ed.), *Psychological anthropology* (Vol. 315-329). Westport, CT: Praeger.
- Gross, J., & Haidt, J.** (2005). The morality and politics of self-change. Unpublished manuscript, University of Virginia.
- Guth, W., Schmittberger, R., & Schwarze, B.** (1982). An experimental analysis of ultimatum bargaining. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 3, 367-388.
- Guyer, P.** (1992). *The Cambridge companion to Kant*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Haidt, J.** (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108, 814-834.
- Haidt, J.** (2003). Elevation and the positive psychology of morality. In C.L.M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 275-289). Washington, DC: American Psychological Association.
- Haidt, J., Koller, S., & Dias, M.** (1993). Affect, culture, and morality, or is it wrong to eat your dog? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 613-628.
- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C.R., & Imada, S.** (1997). Body, psyche, and culture: The relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107-131.
- Haidt, J., & Rodin, J.** (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Review of General Psychology*, 3, 317-337.
- Haidt, J., & Hersh, M.A.** (2001). Sexual morality: The cultures and reasons of liberals and conservatives. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 191-221.
- Haidt, J., Rosenberg, E., & Hom, H.** (2003). Differentiating diversities: Moral diversity is not other kinfs. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1-36.
- Haidt, J., & Joseph, C.** (2004). Intuitive ethics: How innately prepared intuitions generate culturally variable virtues. *Daedalus, Fall*, 55-66.

- Hamilton, W.D.** (1964). The genetical evolution of social behavior, parts 1 and 2. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1-52.
- Hansen, C.** (1991). Classical Chinese Ethics. In P. Singer (Ed.), *A companion to ethics* (pp. 69-81). Oxford, UK: Oxford.
- Hare, R.D.** (1993). *Without conscience*. New York: Pocket Books.
- Harker, L., & Keltner, D.** (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80, 112-124.
- Harlow, H.F.** (1971). *Learning to love*. San Francisco: Albion.
- Harlow, H.F., & Zimmerman, R.** (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130, 421-432.
- Harlow, H.F., Harlow, M.K., & Meyer, D.R.** (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology*, 40, 228-234.
- Harris, J.R.** (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458-489.
- Hazan, C., & Shaver, P.** (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Zeifman, D.** (1999). Pair bonds as attachments. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 336-354). New York: Guilford.
- Heine, S.J., & Lehman, D.R.** (1999). Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 25, 915-925.
- Helson, H.** (1964). *Adaptation level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper & Row.
- Hick, J.** (1967). The problem of evil. In P. Edwards (Ed.), *The Encyclopedia of Philosophy*, Vol. 3 & 4 (pp. 136-141). New York: Macmillan.
- Hill, K., & Hurtado, A.M.** (1996). *Ache life history*. New York: Aldine de Gruyter.
- Hollon, S.D., & Beck, A.T.** (1994). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In A.E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th Ed.). New York: Wiley.
- Hollon, S.D., DeRubeis, R.J., Shelton, R.C., & Weiss, B.** (2002). The emperor's new drugs: Effect size and moderation effects. *Prevention and Treatment*, 5, n.p.
- Hom, H., & Haidt, J.** (in preparation). The bonding and norming functions of gossip. *Unpublished manuscript, University of Virginia*.
- Hoorens, V.** (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparisons. In W. Strobe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*, Vol. 4 (pp. 113-139). Chichester, UK: John Wiley.
- Hume, D.** (1969/1739). *A treatise of human nature*. London: Penguin.
- Hunter, J.D.** (2000). *The death of character: Moral education in an age without good and evil*. New York: Basic.
- Isen, A.M., & Levin, P.F.** (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384-388.
- Isen, A.M., & Simmonds, S.** (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology*, 41, 346-349.

- Ito, T.A. & Cacioppo, J.T.** (1999). The psychophysiology of utility appraisals. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 470-488). New York: Russell Sage Foundation.
- Iyengar, S.S., & Lepper, M.R.** (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 995-1006.
- James, J.M., & Bolstein, R.** (1992). Effect of monetary incentives and follow-up mailings on the response rate and response quality in mail surveys. *Public Opinion Quarterly*, 54, 442-453.
- James, W.** (1950/1890). *The principles of psychology* (Vol. II). New York: Dover.
- James, W.** (1961/1902). *The varieties of religious experience*. New York: Macmillan.
- Jankowiak, W.R., & Fischer, E.F.** (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31, 149-155.
- Jefferson, T.** (1975/1771). Letter to Robert Skipwith. In M. D. Peterson (Ed.), *The portable Thomas Jefferson* (pp. 349-351). New York: Penguin.
- Julien, R.M.** (1998). *A primer of drug action (Eighth edition)*. New York: W. H. Freeman.
- Jung, C.G.** (1963). *Memories, dreams, reflections*. New York: Pantheon.
- Kagan, J.** (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic
- Kagan, J.** (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- Kagan, J.** (2003). Biology, context, and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
- Kahneman, D., & Tversky, A.** (1979). Prospect theory: An analysis of decisions under risk. *Econometrica*, 47, 263-291.
- Kant, I.** (1959/1785). *Foundation of the metaphysics of morals*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Kass, L.R.** (1994). *The hungry soul: Eating and the perfecting of our nature*. Chicago: University of Chicago.
- Kasser, T.** (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R.M.** (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Keller, H.** (1938). *Helen Keller's journal*. Garden City, NY: Doubleday.
- Keltner, D., & Haidt, J.** (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297-314.
- Kohn, M.L., & Schooler, C.** (1983). *Work and personality: An inquiry into the impact of social stratification*. Norwood, NJ: Ablex.
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P.J., Fischbacher, U., & Fehr, E.** (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673-676.
- Koslowsky, M., & Kluger, A.N.** (1995). *Commuting stress*. New York: Plenum.
- Kramer, P.D.** (1993). *Listening to prozac*. New York: Viking.
- Kuhn, D.** (1991). *The skills of argument*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kunda, Z.** (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498.

- Kunz, P.R., & Woolcott, M.** (1976). Season's greetings: from my status to yours. *Social Science Research*, 5, 269-278.
- LaBar, K.S., & LeDoux, J.E.** (2003). Emotional learning circuits in animals and humans. In R.J. Davidson, K.R. Scherer & H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 52-65). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lakin, J. L., & Chartrand, T. L.** (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological Science*, 14, 334-339.
- Lakoff, G., & Johnson, M.** (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M.** (1999). *Philosophy in the flesh*. New York: Basic Books.
- Langer, E.J., & Rodin, J.** (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Le Conte, J.** (1892). *Evolution: Its nature, its evidences, and its relation to religious thought*. 2nd Edition. New York: D. Appleton.
- Leakey, R.** (1994). *The origin of humankind*. New York: Basic Books.
- LeDoux, J.** (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
- Lerner, M.J., & Miller, D.T.** (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030-1051.
- Leys, S.** (Ed.). (1997). *The analects of Confucius*. New York: Norton.
- Lichtheim, M.** (1976). *Ancient egyptian literature: A book of readings*. Vol. 2: *The new kingdom*. Berkeley: University of California.
- Lorenz, K. J.** (1935). Der kumpan in der umvelt des vogels. *Journal für Ornithologie*, 83, 137-213.
- Lucas, R.E.** (2005). Happiness can change: A longitudinal study of adaptation to disability. Unpublished manuscript. Michigan State University.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E.** (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R.E., & Dyrenforth, P.S.** (in press). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In K.D. Vohs & E.J. Finkel (Eds.), *Intrapersonal processes and interpersonal relationships: Two halves, one self*. New York: Guilford.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L.** (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-318). Cambridge, MA: MIT press.
- Lucretius.** (1977). *The nature of things*. New York: Norton.
- Lykken, D.T.** (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.
- Lykken, D.T., McGue, M., Tellegen, A., & Bouchard, T.J.** (1992). Emergence: Genetic traits that may not run in families. *American Psychologist*, 47, 1565-1577.
- Lykken, D.T., & Tellegen, A.** (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

- Lkken, D., & Tellegen, A.** (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyte, M., Varcoe, J.J., & Bailey, M.T.** (1998). Anxiogenic effect of subclinical bacterial infection in mice in the absence of overt immune activation. *Physiology and behavior*, 65, 63-68.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E.** (in press). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D.** (in press). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*.
- Machiavelli, N.** (1940/1517). *The Prince and the Discourses*. (L. Ricci & C. E. Detmold, Trans.). New York: Modern Library.
- MacIntyre, A.** (1981). *After virtue*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Marcus, G.** (2004). *The birth of the mind*. New York: Basic.
- Margolis, H.** (1987). *Patterns, thinking, and cognition*. Chicago: University of Chicago Press.
- Markus, H.R., & Kitayama, S.** (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Marx, K.** (1977/1867). *Capital: A critique of political economy*. New York: Vintage.
- Mascaro, J.** (Ed. and Trans.) (1965). *The Upanishads*. London: Penguin.
- Mascaro, J.** (Ed. and Trans.) (1973). *The Dhammapada*. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Maslow, A.H.** (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus OH: Ohio State University Press.
- Mastekaasa, A.** (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-205.
- McAdams, D.P.** (1994). Can personality change? Levels of stability and growth in personality across the life span. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 299-313). Washington DC: American Psychological Association.
- McAdams, D.P.** (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- McCraty, R., & Childre, D.** (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 230-255). New York: Oxford.
- McCullough, M.E., Hoyt, W.T., Larson, D.B., Koenig, H.G., & Thoresen, C.** (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 211-222.
- McNeill, W.H.** (1995). *Keeping together in time: Dance and drill in human history*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Meichenbaum, D.** (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.
- Metcalf, J., & Mischel, W.** (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Miller, N.E.** (1944). Experimental studies of conflict. In J. M. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders*. New York: Ronald Press.

- Miller, W.I.** (1997). *The anatomy of disgust*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Miller, W.R., & C'de Baca, J.** (2001). *Quantum Change*. New York: Guilford.
- Mithen, S.** (2000). Mind, brain and material culture: an archaeological perspective. *Evolution and the human mind*. P. Carruthers and A. Chamberlain. Cambridge, UK, Cambridge: 207-217.
- Montaigne, M.** (1991/1588). *The complete essays*. London: Penguin.
- Moss, C.** (1998). *Elephant Memories: Thirteen years in the life of an elephant family*. New York: William Morrow.
- Mroczek, D.K., & Spiro, A.** (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.
- Myers, D.G.** (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, m.** (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83-104). Washington DC: American Psychological Association.
- Nestler, E.J., Hyman, S.E., & Malenka, R.C.** (2001). *Molecular neuropharmacology: A foundation for clinical neuroscience*. New York: McGraw-Hill.
- Newberg, A., D'Aquili, E., & Rause, V.** (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. New York: Ballantine.
- Nietzsche, F.** (1997/1889). *Twilight of the idols*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G.** (2002). Positive responses to loss. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 598-607). New York: Oxford.
- Nosek, B.A., Banaji, M.R., & Greenwald, A.G.** (2002). Harvesting intergroup implicit attitudes and beliefs from a demonstration web site. *Group Dynamics*, 6, 101-115.
- Nosek, B.A., Greenwald, A. G., & Banaji, M.R.** (in press). The Implicit Association Test at age 7: A methodological and conceptual review. In J. A. Bargh (Ed.), *Automatic Processes in Social Thinking and Behavior*: Psychology Press.
- Nussbaum, M.C.** (2001). *Upheavals of thought*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- O'Connor, E.** (Ed.). (1993). *The essential epicurus*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Obeyesekere, G.** (1985). Depression, Buddhism, and work of culture in Sri Lanka. In A. Klineman & B. Good (Eds.), *Culture and depression* (pp. 134-152). Berkeley, California: University of California Press.
- Olds, J., & Milner, P.** (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brains. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419-427.
- Ovid.** (2004). *Metamorphoses*. (D. Raeburn, Trans.). London: Penguin. (Original work published c. 10 C.E.).

- Pachocinski, R.** (1996). *Proverbs of Africa: Human nature in the Nigerian oral tradition*. St. Paul, Minnesota: Professors World Peace Academy.
- Pahnke, W.N.** (1966). Drugs and mysticism. *International Journal of Parapsychology*, 8, 295-313.
- Panthanathan, K., & Boyd, R.** (2004). Indirect reciprocity can stabilize cooperation without the second-order free rider problem. *Nature*, 432, 499-502.
- Park, C.L., Cohen, L., & Murch, R.** (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Pelham, B.W., Mirenberg, M.C., & Jones, J.K.** (2002). Why Susie sells seashells by the seashore: Implicit egotism and major life decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 469-487.
- Pennebaker, J.** (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions (revised edition)*. New York: Guilford.
- Perkins, D.N., Farady, M., & Bushey, B.** (1991). Everyday reasoning and the roots of intelligence. In J. F. Voss, D. N. Perkins & J. W. Segal (Eds.), *Informal reasoning and education* (pp. 83-105). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P.** (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association, and Oxford University Press.
- Piaget, J.** (1965/1932). *The moral judgement of the child*. New York: Free Press.
- Piliavin, J.A.** (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 227-247). Washington DC: American Psychological Association.
- Pincoffs, E.L.** (1986). *Quandaries and virtues: Against reductivism in ethics*. Lawrence, Kansas: University of Kansas.
- Pinker, S.** (1997). *How the mind works*. New York: Norton.
- Pinker, S.** (2002). *The blank slate: The modern denial of human nature*. New York: Viking.
- Plato.** (1937). Phaedrus. In B. Jowett (Ed.), *The works of Plato* (pp.?). New York: Tudor.
- Plato.** (1970/4th C. BCE). *The symposium*. Amherst, MA: University of Massachusetts Press.
- Plomin, R., & Daniels, D.** (1987). Why are children in the same family so different from one another? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1-60.
- Pronin, E., Lin, D. Y., & Ross, L.** (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28, 369-381.
- Proust, M.** (1992a/1922). *In search of lost time, Volume II: Within a budding grove*. London: Chatto and Windus.
- Proust, M.** (1992b/1922). *In search of lost time, Volume V: The captive and the fugitive*. London: Chatto and Windus.
- Putnam, R.D.** (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S.** (1997). Why do we want what we want? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8, 1-20.

- Pyszczynski, T., & Greenberg, J.** (1987). Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis-testing model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 297-340.
- Reis, H.T., & Gable, S.L.** (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington DC: American Psychological Association.
- Richerson, P.J., & Boyd, R.** (1998). The evolution of human ultra-sociality. In I. Eibl-Eibesfeldt & F. K. Salter (Eds.), *Indoctrinability, ideology, and warfare: Evolutionary perspectives* (pp. 71-95). New York: Berghahn.
- Richerson, P.J., & Boyd, R.** (2005). *Not by genes alone: How culture transformed human evolution*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ridley, M.** (1996). *The origins of virtue*. Harmondsworth, England: Penguin.
- Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagerlin, A., & Ubel, P.A.** (2005). Ignorance of Hedonic Adaptation to Hemodialysis: A Study Using Ecological Momentary Assessment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134, 3-9.
- Rind, B., Tromovitch, P., & Bauserman, R.** (1998). A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples. *Psychological Bulletin*, 124, 22-53.
- Rodin, J., & Langer, E.** (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 897-902.
- Rolls, E.T.** (1999). *The brain and emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Ross, M., & Sicoly, F.** (1979). Egocentric biases in availability and attribution. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37, 322-336.
- Rozin, P., & Fallon, A.** (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94, 23-41.
- Rozin, P., & Royzman, E.B.** (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296-320.
- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C.R.** (2000). Disgust. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, 2nd ed. (pp. 637-653). New York: Guilford Press.
- Rozin, P., Haidt, J., McCauley, C., & Imada, S.** (1997). Disgust: Preadaptation and the evolution of a food-based emotion. In H. MacBeth (Ed.), *Food preferences and taste* (pp. 65-82). Providence, RI: Berghahn Books.
- Russell, J.B.** (1988). *The prince of darkness: Radical evil and the power of good in history*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Ryff, C.D., & Singer, B.** (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington DC: American Psychological Association.
- Sabini, J., & Silver, M.** (1982). *Moralities of everyday life*. Oxford: Oxford University Press.
- Salovey, P., & Mayer, J.D.** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and personality*, 9, 185-211.

- Sampson, R.J.** (1993). Family management and child development: Insights from social disorganization theory. In J. McCord (Ed.), *Advances in criminological theory* (Vol. 6, pp. 63-93). New Brunswick, NJ: Transaction Press.
- Sanfey, A.G., Rilling, J.K., Aronson, J.A., Nystrom, L.E., & Cohen, J.D.** (2003). The neural basis of economic decision-making in the ultimatum game. *Science*, 300, 1755-1758.
- Sartre, J.-P.** (1989/1944). *No exit and three other plays*. New York: Vintage International.
- Schatzberg, A.F., Cole, J.O., & DeBattista, C.** (2003). *Manual of Clinical Psychopharmacology, Fourth Edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Schkade, D.A., & Kahneman, D.** (1998). Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction. *Psychological Science*, 9, 340-346.
- Schulz, R., & Decker, S.** (1985). Long-term adjustment to physical disability: The role of social support, perceived control, and self-blame. *Journal of Personality & Social Psychology*, 48, 1162-1172.
- Schwartz, B.** (2004). *The paradox of choice*. New York: HarperCollins.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R.** (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality & Social Psychology*, 83, 1178-1197.
- Seligman, M.E.P.** (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965-974.
- Seligman, M.E.P.** (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seneca, L.A.** (1917-25/c50 C.E.). *Moral epistles: Volume 1. The Loeb Classical Library* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Shapiro, S., Schwartz, G.E.R., & Santerre, C.** (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 632-645). New York: Oxford.
- Sheldon, K.M.** (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T.** (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality & Social Psychology*, 68, 531-543.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P.K.** (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986.
- Shore, B.** (1996). *Culture in mind: Cognition, culture, and the problem of meaning*. New York: Oxford University Press.
- Shulgin, A.** (1991). *PIHKAL: A chemical love story*. Berkeley CA: Transform Press.
- Shweder, R.A., Much, N.C., Mahapatra, M., & Park, L.** (1997). The "big three" of morality (autonomy, community, and divinity), and the "big three" explanations of suffering. In A. Brandt & P. Rozin (Eds.), *Morality and Health* (pp. 119-169). New York: Routledge.
- Singer, P.** (1979). *Practical ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Skitka, L.J.** (2002). Do the means always justify the ends, or do the ends sometimes justify the means? A value protection model of justice reasoning. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28, 588-597.
- Smith, A.** (1976/1759). *The theory of moral sentiments*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Smith, N.M., Floyd, M.R., Scogin, F., & Jamison, C.S.** (1997). Threeyear followup of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 324-327.
- Solnick, S.J., & Memenway, D.** (1998). Is more always better? A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 37, 373-383.
- Solomon, R.C.** (1999). *The joy of philosophy: Thinking thin versus the passionate life*. New York: Oxford.
- Srivastava, S., John, O.P., Gosling, S.D., & Potter, J.** (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change?'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041-1053.
- Stall, S.** (1904). *What a young man ought to know*. London: The Vir Publishing Company.
- Steele, J.D.** (1867). *Fourteen weeks in chemistry*. New York: A. S. Barnes.
- Sternberg, R.J.** (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R.J.** (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Tajfel, H.** (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33, 1-39.
- Tamir, M., Robinson, M.D., & Clore, G.L.** (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mode. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 663-677.
- Tavris, C.** (1982). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.
- Taylor, C.** (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Cambridge, MA: Harvard.
- Taylor, S.E.** (2003). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A., & Updegraff, J.A.** (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411-429.
- Taylor, S.E., Lerner, J.S., Sherman, D.K., Sage, R.M., & McDowell, N. K.** (2003). Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 165-176.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G.** (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R.G. Tedeschi, C.L. Park & L.G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1-22). Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Templeton, J.M.** (1997). *Worldwide laws of life: 200 eternal spiritual principles*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Tennen, H., & Affleck, G.** (1998). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65-98). Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Thoits, P.A., & Hewitt, L.N.** (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131
- Thomas, K.** (1983). *Man and the Natural World*. New York: Pantheon.
- Thrash, T.M., & Elliot, A.J.** (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87, 957.
- Tooby, J., & Cosmides, L.** (1996). Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
- Trevathan, W.** (1987). *Human birth*. New York: Aldine de Gruyter.
- Trivers, R.L.** (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
- Turkheimer, E.** (2000). Three laws of behavior genetics and what they mean. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 160-164.
- Updegraff, J.A., & Taylor, S.E.** (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In J. Harvey & E. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 3-28). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Uvnas-Moberg, K.** (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroimmunology*, 23, 819-835.
- van Baaren, R.B., Holland, R.W., Kawakami, K., & van Knippenberg, A.** (2004). Mimicry and Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 15, 71-74.
- van Baaren, R.B., Holland, R.W., Steenaert, B., & van Knippenberg, A.** (2003). Mimicry for money: Behavioral consequences of imitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 393-398.
- Van Boven, L., & Gilovich, T.** (2003). To Do or to Have? That Is the Question. *Journal of Personality & Social Psychology*, 85, 1193-1202.
- van IJzendoorn, M.H., Moran, G., Belsky, J., Pederson, D., Bakermans-Kranenburg, M.J., & Kneppers, K.** (2000). The similarity of siblings' attachments to their mother. *Child Development*, 71, 1986-1998.
- Vormbrock, J.K.** (1993). Attachment theory as applied to war-time and job-related marital separation. *Psychological Bulletin*, 114, 122-144.
- Waite, L.J., & Gallagher, M.** (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.
- Warren, R.** (2002). *The purpose driven life: What on earth am I here for?* Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Wasson, R.G.** (1986). *Persephone's quest: Entheogens and the origins of religion*. New Haven: Yale University Press.
- Watson, J.B.** (1928). *Psychological care of infant and child*. New York: W. W. Norton.
- Wegner, D.** (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

- Weinfield, N.S., Sroufe, L.A., Egeland, B., & Carlson, E.A.** (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 68-88). New York: Guilford.
- Wesley, J.** (1986/1786). *Works of John Wesley*. (A. Ontler, Trans.). Nashville, TN: Abingdon Press. (Original work published 1786).
- White, R.B.** (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Whybrow, P.C.** (2005). *American mania: When more is not enough*. New York: Norton.
- Wilkinson, G.S.** (1984). Reciprocal food sharing in the vampire bat. *Nature*, 308, 181-184.
- Williams, G.C.** (1966). *Adaptation and natural selection: A critique of some current evolutionary thought*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Wilson, D.S.** (2002). *Darwin's cathedral: Evolution, religion, and the nature of society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Wilson, E.O.** (1990). *Success and dominance in ecosystems: The case of the social insects*. Oldendorf, Germany: Ecology Institute.
- Wilson, T.D., & Gilbert, D.T.** (2003). Affective forecasting. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental psychology*, Vol. 35 (pp. 345-411). San Diego CA: Academic.
- Wilson, T.D., & Gilbert, D.T.** (2005). Making sense: A model of affective adaptation. *unpublished manuscript*.
- Wright, R.** (1994). *The moral animal*: Pantheon.
- Wrzesniewski, A., McCauley, C.R., Rozin, P., & Schwartz, B.** (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33.
- Wrzesniewski, A., Rozin, P., & Bennett, G.** (2003). Working, playing, and eating: Making the most of most moments. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 185-204). Washington DC: American Psychological Association.
- Zaehner, R.C.** (Ed. and Trans.). (1969). *The Bhagavad-Gita*. London: Oxford.

*Editor: Dr. M.C. Popescu-Drânda
Dr. Cristian Cârstoiu*

*Director executiv: George Stanca
Redactor: Oana Cristina Plăcintă, Alina-Nicoleta Ilie
Traducere: Cristina Gabriela Jaleru
Prepress: AMALTEA TehnoPlus
Coperta: Petronella Andrei
Tehnoredactare: Gabriela Căpitănescu
Paginare: Petronella Andrei, Ana Francisc
Producție: Mihaela Conea
Distribuție: Mihaela Stanca, Daniel Mircea,
Gabriela Tecuceanu*

OP 13 – CP 145 București
internet: www.amaltea.ro
email: office@amaltea.ro

Tipar: EMPIRE Print – RomExpo, București
tel.: 021 / 316 96 40, 031 / 405 99 99
email: print@empire.com.ro

DIN ACEEAȘI COLECȚIE

LUCRURI MĂRUNTE, REZULTATE MĂREȚE

Semnificația evenimentelor minore

Roger Fritz

CUM SĂ PLACI ÎN 3 MINUTE

La întâlniri, la serviciu, în grup

Patricia Delahaie

MARELE TU!

Descoperiți comorile dinlăuntrul vostru

Réne de Lassus

RELAȚII PERICULOASE

Cum să identifici și să reacționezi la semnalele de alarmă ale unei relații
cu potențial abuziv*Noelle Nelson*

NĂSCUT PENTRU A REUȘI

Toți avem un dar... tu l-ai descoperit pe al tău?

Brian Souza

CÂȘTIGĂ CU OAMENII

Principiile fundamentale în relațiile cu
cei din jur*John C. Maxwell*

CUM SĂ-ȚI RUINEZI VIAȚA

financiară, profesională și sentimentală

Ben Stein

FĂRĂ RISC NU EXISTĂ CÂȘTIG

Descoperă drumul spre succes

Roger Fritz

PUTEREA CUVINTELOR

Cum poți obține rezultate majore
folosind cuvintele potrivite*Hal Urban*

FACTORUL ALADDIN

Îndrăznește! Află cum să ceri

Jack Canfield, Mark Victor Hansen

POȚI AVEA TOT CE ÎȚI DOREȘTI

Trebuie doar să vrei cu adevărat

Michael Neill

TALENTUL NU ESTE SUFICIENT

Descoperă opțiunile care te vor purta mai
departe decât îți permite talentul*John C. Maxwell*

Biblioteca ITA

MMXIII 33647

Mulți dintre noi se întreabă deseori „Care este sensul vieții?“, fără să se aștepte la un răspuns direct, ci mai degrabă la o iluminare bruscă, la ceva care să le ofere o revelație în urma căreia lucrurile pe care nu le-au înțeles de-a lungul timpului sau pe care nu le-au recunoscut ca fiind importante să capete un nou sens.

Teoria fericirii scoate la iveală faptul că gândirea umană se bazează pe metafore. Ne este ușor să înțelegem lucruri noi, bazându-ne pe ceea ce știm deja. De exemplu, e greu să definim clar conceptul de „viață“, dar dacă vom folosi metafora „viața este o călătorie“, vom înțelege imediat că trebuie să trăim studiind terenul, alegându-ne o direcție, găsindu-ne pe parcurs niște tovarăși potriviți și bucurându-ne la maxim de călătorie, pentru că s-ar putea ca, de fapt, să nu găsim nimic la capătul drumului. Astfel, Jonathan Haidt ne împărtășește, pas cu pas, secretele înțelepciunii antice despre natura umană, despre mecanismele ascunse ale minții și ale sufletului și ne explică de ce este important să cunoaștem aceste adevăruri înainte de a apela la psihologia modernă.



ISBN 978-973-162-021-3



9 789731 620213